COCINA TRADICIONAL ESPAÑOLA

Las Recetas de la Abuela

Máxima Cuesta

Ilustraciones de Marina Arespacochaga





El título del libro que el lector tiene en sus manos es rigurosamente cierto. Las recetas en él recogidas no son una antología de las mejores de la cocina española, tomadas de libros diversos, ni se han pedido a los cocineros más famosos del país. Son, simplemente, las recetas con las que a lo largo de setenta y cinco años, ha dado de comer la abuela Máxima. De su enjundia gastronómica y de lo práctico de su ejecución da prueba que hayan servido para alimentar, en casas propias y ajenas, a cuatro generaciones.

Las doscientas recetas recogidas en esta obra serán todo un placer para el sentido del gusto del lector, así como su sentido de la vista se verá complacido con los ciento cincuenta dibujos y acuarelas que ilustran cada uno de los platos de la abuela.





COCINA TRADICIONAL ESPAÑOLA

Las Recetas de la Abuela



PRIMERA EDICIÓN	Noviembre 1998
SEGUNDA EDICIÓN	Diciembre 1998
TERCERA EDICIÓN	Abril 1999
CUARTA EDICIÓN	Noviembre 1999
QUINTA EDICIÓN	Noviembre 2000
SEXTA EDICIÓN	Mayo 2002
SÉPTIMA EDICIÓN	Octubre 2002

Clan Editorial. C/Nicaragua 17. 28016 Madrid
Tel.: 91 359 76 69 editorial@clan.es
www.clan.es

ISBN: 84-89142-59-9 Depósito legal: M-48520-2002
Impreso en España. C.E.E.

COCINA TRADICIONAL ESPAÑOLA

Las Recetas de la Abuela

Máxima Cuesta

Ilustraciones de Marina Arespacochaga



EDITORIAL



A modo de presentación

En estos tiempos ya no pedimos al marketing que diga la verdad. Por eso hay que empezar aclarando que el título de este libro es rigurosamente cierto. Las recetas en él recogidas no son una antología de las mejores de la cocina española tomadas de libros diversos, ni se han pedido a los cocineros más famosos del país. Son, simplemente, las recetas con las que a lo largo de setenta y cinco años, ha dado de comer la abuela Máxima a infinidad de comensales.

De su enjundia gastronómica y de lo práctico de su ejecución, da prueba que hayan servido para alimentar, en casas propias y ajenas de varias ciudades castellanas, a cuatro generaciones. Máxima ha tenido que guisar tanto en días de opulencia como de pobreza, en los de fiesta y en los de diario, y esto en un tiempo en que cada estación ofrecía una vianda y no otras. Pero todo el que haya comido de sus pucheros, sabe que unas sopas de ajo bien hechas resultan más apetitosas que la mejor carne mal cocinada.

Como las cocineras de toda la vida, en estas recetas no encontraremos todas las medidas exactas. Máxima apela al pellizco de sal, o al padrenuestro de tiempo. Usa, en definitiva, como sistema métrico, el sentido común y la intuición del lector. Y éste notará cómo poco a poco le aumentan el uno y la otra, desarrollando ese gusto por probar, fundamental cuando uno se mete en la cocina.

Este libro tiene otras particularidades y condimentos. El más vistoso, las ilustraciones a lápiz y acuarela que acompañan a cada una de las recetas. Han sido realizadas ex profeso por la nieta de la cocinera, y algo se han contagiado de la habilidad de ésta para sacarle el mayor partido a cacharros y manjares. Otro aditamento es la serie de comentarios y consejos que salpican estas páginas, con trucos para elegir bien los ingredientes, o recuerdo de en qué ocasión o fiesta se guisa cierto plato. Un glosario de términos acaba de poner los puntos sobre la íes, o mejor, la guinda sobre el budín.

A Doña Máxima Cuesta del Rincón, si uno creyera que los nombres marcan la personalidad del que los lleva, habría que suponerle un carácter escarpado y recóndito. Todo lo contrario. Este libro, más que una aventura literaria o un proyecto económico, es un acto de generosidad. Generosidad menor, en cualquier caso, que la de llevar años contando estas recetas por teléfono a docenas de nuevos cocineros y cocineras desorientados.

No es de extrañar, dicho lo anterior, que Máxima nos haya recordado una y otra vez que el ingrediente más importante de cualquiera de estos guisos es el cariño.

José María Parreño

Índice de Recetas



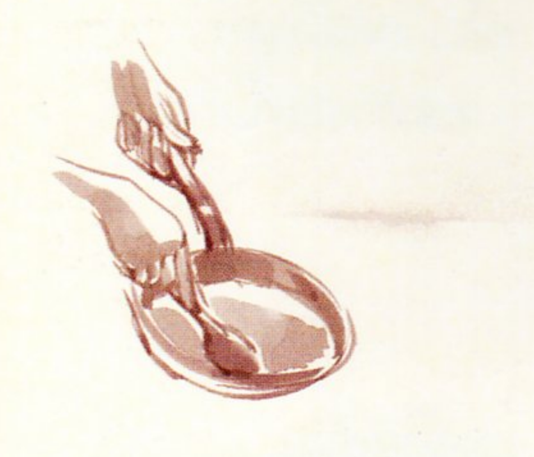
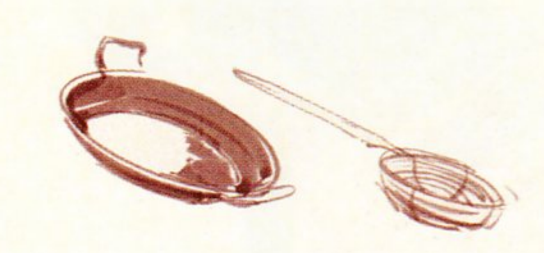
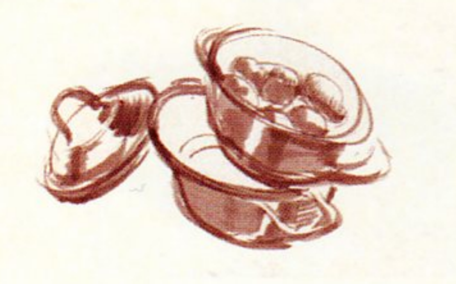













Condimentos habituales

Cebolla, ajo, sal, perejil, pimienta negra, laurel, orégano, tomillo, pimentón dulce y picante, romero, azafrán, canela, comino, nuez moscada, hierbabuena, almendras, piñones, limón, pimientos, tomates, zanahorias, vinagre, aceite de oliva, vino, jerez, manteca de cerdo, mantequilla, bicarbonato, levadura...



Utensilios de cocina

Cazuelas

Mortero

Pasapurés o chino

Sartenes

Paletas

Cucharas de madera

Moldes

Espátulas

Colador

Moldes de horno

Pocillo

Escurridor

Tenedor largo

Red para garbanzos

Fuentes de servir

Fuentes de horno

Cuchillos grandes

Cuchillos de pelar

Olla a presión

Olla a presión rápida

Manga pastelara

Rodillo

Cedazo

Cazos

Rallador

Especiero

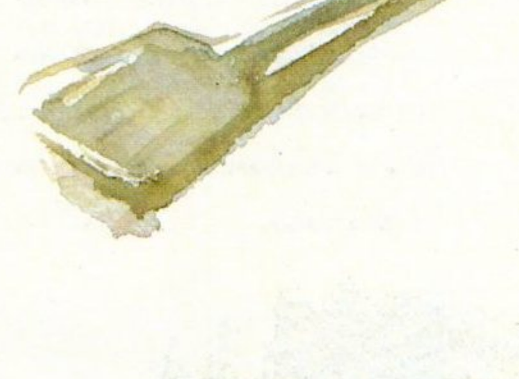
Peso

Aceiteras

Tabla de picar

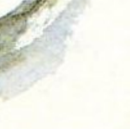
Bol

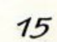
Molinillo











Consejos y trucos



Para cortar las patatas, sobre todo para cocerlas, tienen que «chascar»: se cortan con un cuchillo y, sin acabar de cortar, se hace palanca hasta romper la patata.



El arroz debe reposar tapado con un paño límpio durante diez minutos, una vez cocido, para que «sude».

Para hacer una clara a punto de nieve se separan éstas de las yemas y se baten en un plato sopero a mano. Para que no bajen una vez que han subido, se añaden unas gotas de limón. Tienen que quedar muy compactas, hasta que podamos dar la vuelta al plato sin que se derramen las claras.



Para quitar las simientes a los pimientos se aprieta el rabo hacia dentro con el pulgar y se tira para sacarlas enteras.

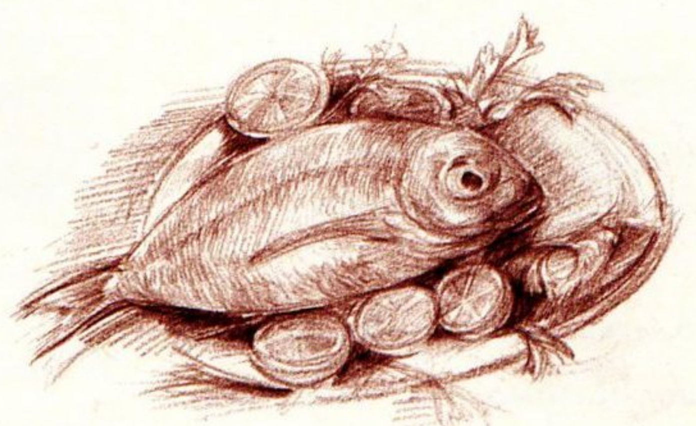
La cebolla puede partirse en juliana, en aros, en «cascos» o en trozos.

Consejos y trucos

El aceite de oliva virgen es el más rico para ensaladas, guisos y fritos. El de 0,4 grados es bueno para guisar y freír, y el de 1 grado para ensaladas.

Siempre que se lave el pescado hay que secarlo antes de freírlo, para que no salte el aceite.

Para evitar el olor al cocer la coliflor, se le pone un miga de pan mojada en vinagre o en leche.





El pescado tiene que tener el ojo brillante y las agallas rojas.



Los tiempos de cocción dependen de la calidad de los alimentos, de la cantidad de cal que tenga el agua y de si se cocina con olla normal o a presión.

Para «arreglar» la mayonesa cortada se empieza a hacer otra; pero, en vez de aceite, se le va añadiendo la «cortada» poco a poco.

Consejos y trucos



«A la verdura y al nabo la sal al rabo». Hay que echar la sal a las verduras cuando empiezan a cocer y a las legumbres cuando ya estan cocidas, antes de aliñarlas.



Para atar la langosta se recogen las patas y se sujetan con un cordel gordo.

Al arroz siempre se le debe añadir el agua muy caliente.

Se reboza primero en harina y luego en huevo; y se empana primero en el huevo y luego en el pan rallado.



Para hacer el puré, las mejores patatas son las viejas pasadas por el chino.

«La perdiz hasta que dé en la nariz». La perdiz puede guardarse durante muchos días si está escabechada.

Para descongelar el pescado, lo mejor es sacarlo unas horas antes a temperatura ambiente y, si se tiene prisa, se sumerje en un poco de leche.

Consejos y trucos



Si la carne es joven, el sebo es blanco; si es amarillo, es de una res vieja.

Los tomates maduritos y «coloraos» para guisar y para el gazpacho; rojos y verderones para las ensaladas y para crudo.



Los tomates se pueden pelar escaldándolos en agua hirviendo durante unos minutos y, si se pasan por el chino, no hace falta pelarlos.

Si un huevo flota en un vaso de agua, no está fresco.

Para que no se rompan los huevos al cocerlos se ponen en agua fría con sal y, cuando empiezan a hervir, se tienen varios minutos según para lo que se quieran: cocidos, doce minutos; pasados por agua, un credo, es decir, tres minutos; blandos, cinco minutos. Todos estos tiempos son a partir de que empiezan a hervir.

Vocabulario

Acaramelar. Bañar un dulce con azúcar «a punto de caramelo».
Aderezar. Adornar o sazonar una ensalada o un guiso.
Adobar. Poner en adobo de agua, pimentón, orégano, ajo y sal una carne o un pescado.
Agarrarse. Cuando el guiso empieza a quemarse por la base de la cazuela.
Agitar. Mover la cazuela energéticamente para trabar el líquido a la salsa y evitar que se pegue.
Ahumar. Poner a secar el alimento adobado al humo.
Aliñar. Sazonar una ensalada o un guiso.
Almíbar. Azúcar disuelto en agua y cocido al fuego hasta que tome consistencia de jarabe. Jugo suave y dulce de algunas frutas.
Asadurillas. El hígado, el corazón y el bazo del cordero.
Asar. Cocinar algún alimento en el horno en su propio jugo.
Bañar. Cubrir un alimento con un líquido o una gelatina.
Baño María. Cocer una comida en su recipiente sumergiéndola en agua hirviendo.
Callos. La piel de la panza de la ternera o la vaca.
Chamuscar. Poner un ave en fuego suave para que se queme la pelusilla y los restos de las plumas.
Chascar. Meter el cuchillo en la patata para cortarla y hacer palanca para que se rasgue.
Chino. Pasapurés. Instrumento con un mango para hacer puré las verduras, las féculas, las legumbres, etc.
Cocer al vapor. Cocer los alimentos en vapor caliente en vez de en agua.
Compota. Frutas cocidas en un almíbar ligero.
Cordoncillo. Cordón de atar las carnes o las aves.
Cortarse. Cuando no se ligan los componentes de una mayonesa u otras salsas.
Corregir. Probar y añadir sal a un guiso. Es preferible que no quede salado y arreglarlo antes de que se termine.
Cuajar. Hacer sólido un líquido como la leche, los huevos, etc.
Cundir. Aumentar las cantidades que se pueden aprovechar de una comida.
Desleír. Disolver una sustancia en agua o en otro líquido.
Dorar. Se deja hornear o guisar hasta que cambie de color y se forme en el exterior una capa dorada. Se puede dorar antes o después de guisarlo.
Empanar. Rebozar un alimento en huevo batido y pan rallado.
Enharinar. Rebozar un alimento en harina.

Escabechar. Cocinar una carne o un pescado en caldo de aceite, vinagre, sal, laurel, orégano y ajo.

Gratinar. Preparar un plato en el horno fuerte para que se dore espolvoreando queso rallado, pan rallado o azúcar.

Guarnición. Acompañamiento de un plato.

Hojaldre. Masa compuesta por mantequilla, azúcar, harina y agua, elaborada de modo que al hornearla se formen unas hojas doradas superpuestas.

Juliana. Forma de cortar la cebolla y otras verduras en tiritas finas.

Ligar. Espesar una salsa o jugo a base de fécula o yema de huevo.

Machacar. Golpear con una piedra o maza para ablandar las fibras de los filetes.

Majado. Lo que resulta de machacar en un mortero los ingredientes para aderezar un guiso.

Majar. Machacar en un mortero.

Mechar. Introducir tiras de tocino, jamón, etc. en carnes con ayuda de una aguja especial.

Montar. Subir la nata o los huevos batiendo hasta que se espesen.

Mollejas. Algunas vísceras de los pollos o de los corderos.

Morcillo. Parte de la pata de las reses muy jugosa e ideal para cocidos y estofados.

Pochar. Freír despacito la cebolla hasta que se quede transparente, sin dorarse.

Punto de caramelo. Estado que adquiere el azúcar cuando, cocida con unas gotas de agua, se colorea de ámbar.

Punto de nieve. Cuando las claras de huevo adquieren consistencia a base de batirlas con unas gotas de limón.

Punto de hebra. Estado que adquiere el caramelo cuando puede estirarse, formando hilos antes de enfriarse.

Redecilla. Malla de hilo fuerte para meter los garbanzos en la olla del cocido.

Rehogar. Freír la carne ,las aves u otros alimentos que luego han de cocer.

Reposar. Una vez hecho el guiso, dejarlo tapado un tiempo para que se asienten los ingredientes. Por ejemplo, el arroz o casi todos los guisos están mejor reposados sin que se enfríen.

Revuelto. Fritura de huevo y otros condimentos.

Saltear. Freír con el aceite muy fuerte para que no se queme.

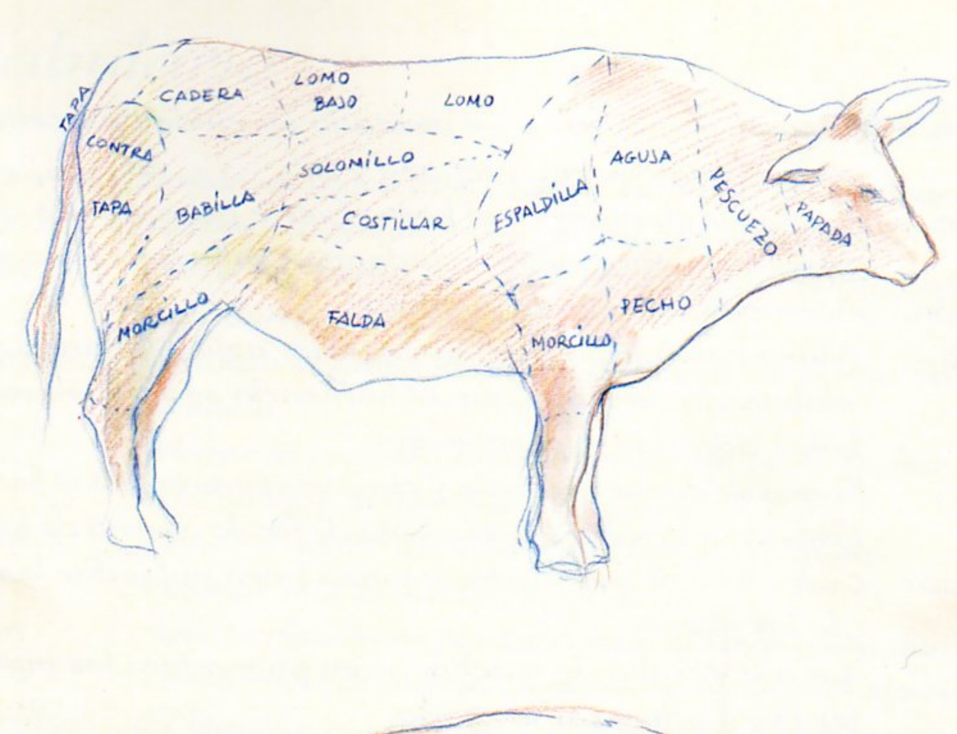
Sazonar. Condimentar huevos, pescados, carnes, etc. con especias, pimienta, sal, etc.

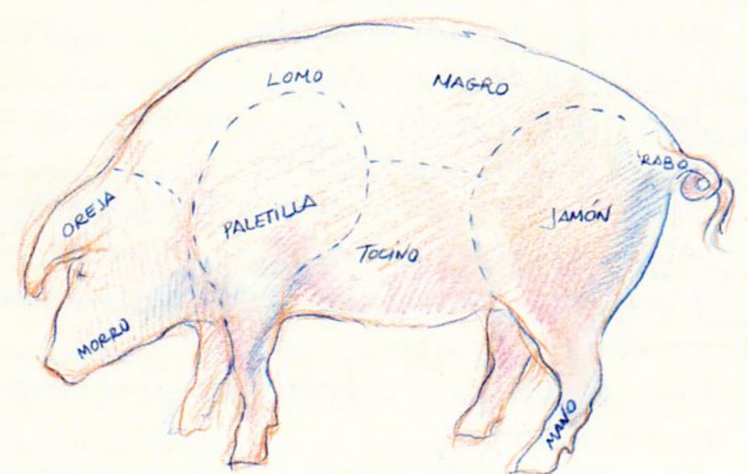
Sofreír. Freír despacio un alimento.

Sudar. Dejar tapado un guiso un rato después de hacerlo.

Trabar. Ligar un líquido.

Trinchar. Cortar las aves o las carnes una vez guisadas.





Vaca

De la tapa de vaca pueden hacerse unos exquisitos filetes o se pueden asar; de la babilla, filetes; de la cadera, filetes y asados; de la contra resultan buenísimos guisados ya que es algo dura, también se puede mechar. Del lomo alto, el roastbeef y el chuletón; del lomo bajo, el entrecotte y carne asada para la parrilla; del solomillo, carnes para hacer a la parrilla o asadas; del pescuezo y el rabillo, lo necesario para cocidos y estofados; del pecho, para guisados, cocidos, caldos y estofados, y de la espaldilla, en trozos, para guisados y braseados. El morcillo es ideal para el cocido; si es de ternera sale buenísimo en el horno, como la falda.

Cerdo

Su carne, aunque grasa, es excelente. Se divide en jamón, solomillo, costillares, pernil, falda, cuello, cabeza y pies. Curada, embuchada, adobada o fresca, su carne se aprovecha de muy distintas formas.

Cordero

La carne de cordero es deliciosa y se divide en pierna, espaldilla, pecho, lomo y costillas, bajo, falda, cabeza, pescuezo y manos. De los costillares se sacan las chuletas, las costillas son buenas para guisos con patatas o guisantes y la pierna y la paletilla son estupendas para asar.

Las Recetas de la Abuela



Estas recetas han sido dictadas, escritas y dibujadas en la misma cocina. De ahí han salido todas ellas y han sido agrupadas en sopas, purés, verduras, pastas, guisos, huevos, casquería, aves, caza, pescados, carnes y dulces.

Los ingredientes están calculados para seis raciones, pero pueden aumentarse o disminuirse proporcionalmente las cantidades según el número de comensales.

Saber seleccionar buenos alimentos y dedicarse a la cocina con tiempo y esmero para dar gusto a los tuyos son los ingredientes más importantes de cualquier receta.

Máxima Cuesta

Caldo de gallina

1/2 gallina.
1 hueso de caña.
1 hueso de babilla.
1 punta de jamón.
Sal.

Se lava todo bien y se pone a cocer con dos litros de agua durante dos o tres horas en la cazuela, o tres cuartos de hora si se hace en la olla a presión.

Se cuela el caldo y se sirve caliente en una sopera.



Consomé

1l y 1/2 de Caldo de gallina.
3 yemas de huevo.
Un chorro de jerez y picatostes.

El consomé se hace con el caldo de gallina; pero, antes de servir éste en una sopera, se echan dos o tres yemas de huevo, se baten bien, se agrega un chorrito de jerez seco, y se va añadiendo el caldo poquito a poco para que no se cuaje el huevo.

Cuando están bien disueltas las yemas, se añade el resto del caldo y se sirve bien caliente con unos picatostes de pan.

Nosotras lo servíamos con unos trocitos de flan de huevo salado.

Cocido madrileño

1/2kg de carne de morcillo.
1 hueso de babilla.
1 punta de jamón (que no esté rancia).
1/4 de gallina.
1 trocito de tocino.
1 chorizo de guisar mediano.
1 morcilla de arroz.
1/2kg de garbanzos.

La noche anterior se ponen los garbanzos a remojo con el jamón. Por la mañana se pone a cocer la carne, el chorizo, el tocino, la gallina, los garbanzos metidos en la red, los huesos y la punta de jamón con agua abundante y sal durante tres horas, o una hora en la olla a presión.

La morcilla se puede freír en rodajas, o cocerla aparte y añadirla al cocido, antes de servirlo.

En otra cazuela se cuecen las verduras lavadas y cortadas, las patatas, las acelgas, las zanahorias y el repollo.

El relleno se prepara mientras empieza a cocer el guiso. Se baten bien dos huevos, se agrega un chorro de leche, un poco de tocino picado en trocitos muy pequeños, un diente de ajo y una rama de perejil muy picaditos, una pizca de pimentón dulce, sal y pan rallado suficiente para que se puedan hacer una o varias bolas que se fríen en aceite de oliva y se añaden al cocido un rato antes de que acabe de hacerse. Se deja cocer todo junto durante quince minutos más.

Se separa el caldo para la sopa y se echan en él unos fideos finos que cuecen durante un cuarto de hora.

La sopa se sirve caliente; los garbanzos, que pueden añadirse a la sopa, se presentan en una fuente con las verduras y con el relleno, y en otra, la carne, el tocino, el chorizo, el jamón y la gallina.

Sopa de fideos

1 1/2l de caldo de cocido o de gallina.

Un puñado de fideos y sal.

Se pone a hervir el caldo y, cuando está hirviendo, se añaden los fideos y se dejan cocer a fuego vivo unos diez minutos. Se sirve enseguida corregida de sal y caliente.

Sopa de tapioca

1 1/2l de caldo de cocido o de gallina.

150g de tapioca y sal.

Se pone a hervir el caldo y, cuando está cociendo, se agrega la tapioca espolvoreándola y removiéndola bien con una cuchara de palo. Se corrige de sal y se sirve con unos picatostes de pan.

Sopa de arroz

1 1/2l de caldo de cocido o de gallina.

2 pocillos de arroz y sal.

Se pone a hervir el caldo y, cuando esté cociendo, se le añade el arroz y se deja a fuego vivo durante quince minutos. Se corrige de sal y se sirve caliente. También puede hacerse una sopa muy rica con caldo de hervir el pescado y unas chirlas.

Sopa de ajo

Un trozo de pan duro del día anterior.
Aceite de oliva y unos torreznos.
Unos dientes de ajo.
Cominos.
Sal, pimentón y agua.

Se parte el pan como para sopa, es decir, en lonchas muy finas, cortando el pan con el cuchillo como si partiéramos rebanadas de una hogaza.

En una sartén se pone el aceite y, cuando está caliente, se agregan unos dientes de ajo pelados y algún torrezno, los ajos se retiran cuando estan dorados.

En un mortero machacamos unos cominos y un par de dientes de ajo.

Se añade sal y una cucharadita de pimentón a la sartén sin parar de revolver, para que no se agarre y cuidando que no se queme, se echa el machacado del mortero y el agua correspondiente según la cantidad de sopa que se desee. Es conveniente que no esté muy espesa.

Cuando está hirviendo, se pasa a una cazuela de barro donde está preparado el pan para que se escalde, y se vuelve a poner al fuego donde se pueden añadir unos huevos batidos, poco antes de servirla bien caliente.

Es estupenda para los días de frío.

Sopa de congrio

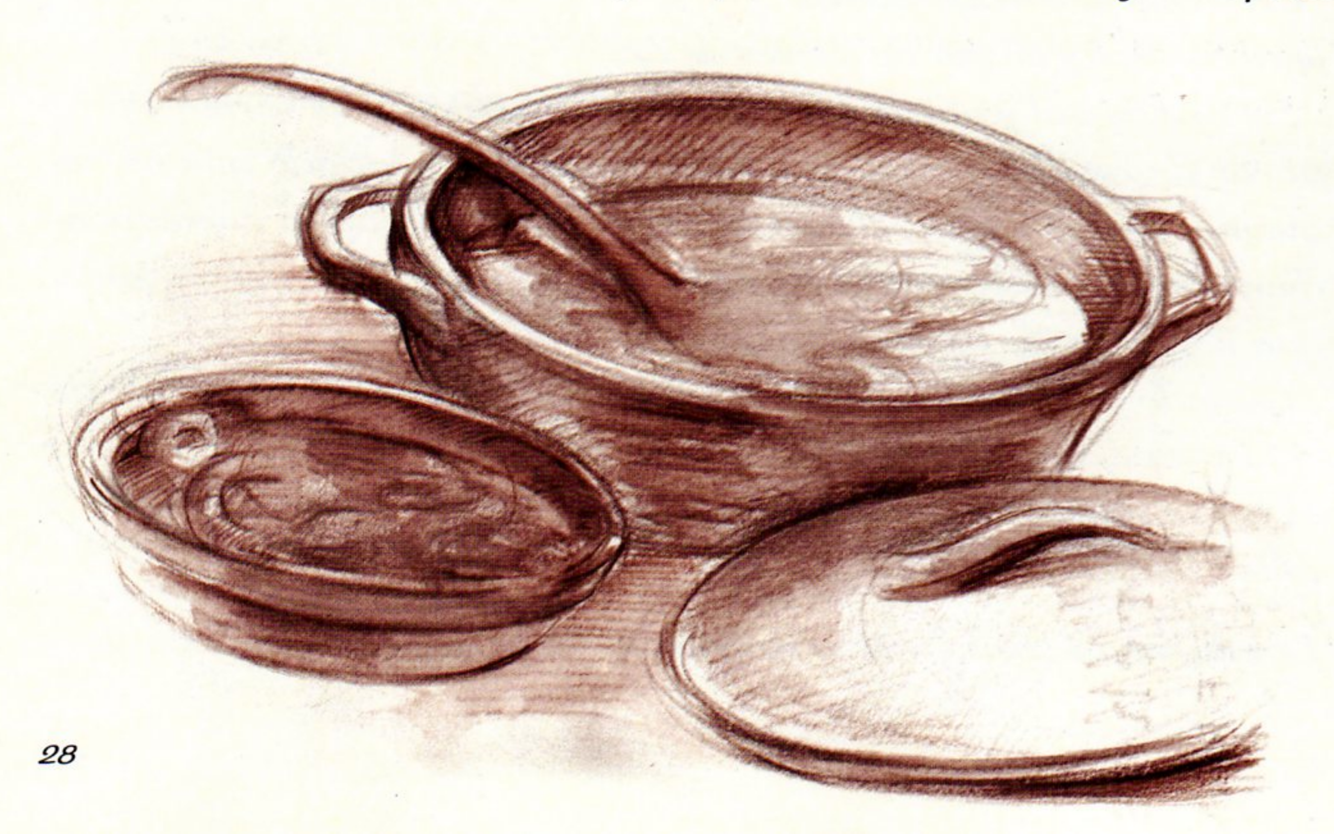
1 raja de 1/4kg de congrio.
Un trozo de pan del día anterior.
1 cebolla.
2 hojas de laurel.
1 rama de perejil.
Azafrán, pimienta, ajos, sal y agua.

Se cuece el congrio en una cazuela con agua abundante, una cebolla, una hoja de laurel y sal, y se deja hervir durante un cuarto de hora. Mientras, se prepara el pan de la sopa, en rebanaditas finas. Cuando está cocido, el congrio se separa, se desmenuza y se reserva el caldo.

En una sartén se fríen unas tostaditas de pan y se machacan bien en el mortero con un par de dientes de ajo, unos granitos de pimienta, unas hebras de azafrán y una rama de perejil.

Se añade el machacado del mortero a la sartén, el congrio cocido y desmenuzado y su agua; todo ello se echa sobre las sopitas de pan.

Es típica de mi tierra,
la hacíamos casi siempre aprovechando la cabeza del pescado.



Sopa de marisco



1/4kg de gambas.
Un calamar y 1/4kg de chirlas.
1/4kg de merluza, rape o congrio.
1 cebolla y 1 tomate maduro.
1/4kg de arroz.
Aceite y Sal.

Se ponen a cocer las gambas y las chirlas con agua y un poquito de sal unos diez minutos. Mientras, se parten en trocitos el calamar y el pescado.

En una sartén se pone el aceite y se rehoga la cebolla muy picada y un tomate maduro, pelado y partido en trozos. Cuando está a medias de freir, se añaden el calamar y el pescado en trozos.

Se rehoga bien y, cuando ya está todo frito, se agregan las chirlas limpias, las gambas peladas y el agua de haberlas cocido.



Se añade un poco de arroz y se tiene cociendo unos veinte minutos.

Se retira del fuego y se sirve caliente.

¡Calentita está muy buena!

Sopa de leche



Un trozo de pan del día anterior.
Leche.
Canela y azúcar.

Se hierve la leche con una ramita de canela y azúcar. Se echa sobre las sopitas de pan cortado en rebanaditas finas, se deja que dé un hervor y no hay más historia.

Esta sopa la tomaba el Julio en Castrillo todas las noches del invierno al amor de la lumbre, cuando volvía del campo.

Sopa de almejas con jamón

1 Kg de almejas o chirlas.
100 gr de jamón serrano cortado en trocitos pequeños
1 cebolla
Un par de dientes de ajo,unas hojas de laurel y perejil
1 vaso de vino blanco

Despues de lavarlas bien, se ponen a cocer las almejas con un litro de agua, el vaso de vino y un par de hojas de laurel. Se dejan cocer hasta que se abran, se cuelan, guardando el caldo de cocerlas y se quita la concha.
En un recipiente de barro se sofrie la cebolla muy picadita en un poco de aceite hasta que se quede pochada, se añaden entonces el jamón y el ajo muy picaditos , se dejan unos minutos removiendo un poco con una cuchara de madera y se añaden el caldo que habiamos reservado y las almejas.
Se sirve muy caliente.

Esta muy buena si se acompaña con unas rebanaditas de pan tostado o frito.

Sopa de cebolla gratinada



3 cebollas.
Aceite.
Pan.
Queso rallado.
Harina.

En una cazuela se ponen unas cucharadas de aceite.

Cuando está caliente, se agregan las cebollas y se pochan lentamente hasta que están algo doradas.

A continuación se echa la harina, se dan unas vueltas y se añade el agua y un poco de sal. Se deja cocer unos minutos y se vuelca sobre una cazuela refractaria en la que habremos cortado unas rodajas de pan. Se espolvorea el queso rallado y se mete al horno a gratinar.

Se sirve muy caliente.

Puré de pescado con cebolla

1/2kg de merluza o pescadilla.
1kg de patatas.
1 cebolla.
2 dientes de ajo.
1 hoja de laurel.
Un chorro de aceite.

Se pone a hervir el agua con la sal, la cebolla, el ajo, la hoja de laurel y un chorrito de aceite. Se añaden las patatas peladas y partidas, «chascando», en forma de rodajas gordas.



Cuando las patatas están cocidas, se agrega el pescado y se deja cocer durante cinco minutos. Se retira la hoja de laurel y se pasa por el chino o por la batidora para hacer el puré.

También puede tomarse este plato sin hacer puré, agregando un chorro de limón sobre las patatas y el pescado.

Es muy bueno si te encuentras mal del estómago.

Puré de verduras

1 nabo.
1/2kg de acelgas.
1/2kg de zanahorias.
2 puerros.
1/2kg de judías verdes.
1kg de patatas.
Un hueso de babilla.
1/4kg de carne o pollo.

Una punta de jamón.
Un trozo de carne de guisar o un cuarto de pollo.
Aceite y sal.
Una ramita de apio (opcional).

Se lavan y se parten todos los ingredientes en trozos.

Se pone todo a cocer con abundante agua y sal; la carne y el pollo es mejor ponerlos en una redecilla para que no se desmiguen.

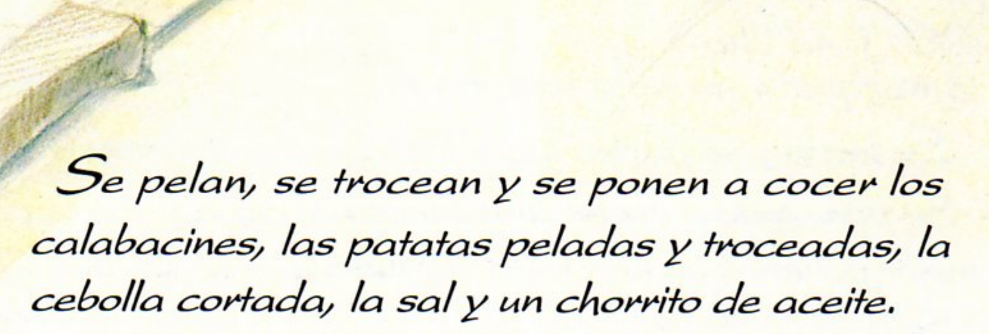
Se deja cocer una hora en la cazuela o media hora en la olla a presión y se pasa por el chino o por la batidora añadiendo caldo, hasta que tenga el espesor y la consistencia deseados, y agregando una bolita de mantequilla.

Se prueba de sal y se sirve caliente con unos picatostes.

El caldo de la verdura puedes utilizarlo para hacer una sopa.

Crema de calabacín

3 calabacines medianos.
1kg de patatas.
1 cebolla.
3 porciones de quesito fresco.
1 pastilla de caldo concentrado de carne.
Pan.
Aceite y sal.



Se pelan, se trocean y se ponen a cocer los calabacines, las patatas peladas y troceadas, la cebolla cortada, la sal y un chorrito de aceite.

Cuando están cocidos, se pasan por la batidora con tres quesitos tiernos, una pastilla de caldo concentrado de carne y el caldo de los calabacines que «vaya pidiendo» el puré hasta que tenga la consistencia deseada.

Se sirve con unos picatostes de pan frito.

Gazpacho



3 pimientos verdes medianos.
2 pepinos.
1kg de tomates maduritos y «coloraos».
1 o 2 dientes de ajo.
Media cebolla.
Un trozo de pan.
Un chorro de aceite de oliva.
Agua.
Vinagre y sal.

Se lavan, se pelan y se parten en trozos los tomates y los pepinos; se lavan y se parten los pimientos y la media cebolla.

Se moja un trozo de pan con agua y un chorro de aceite, pues así las gotas de aceite no se quedan encima, y se añade al resto de los ingredientes con uno o dos dientes de ajo, al gusto. También pueden agregarse unos cominos.

Se pasa todo por la batidora y después por el chino. Cuando está bastante fino, se arregla de vinagre y de sal y se pone a enfriar, y si está demasiado espeso, se pueden añadir unos cubitos de hielo.

Se sirve frío con unos trocitos de pepino y pan en platitos aparte.

En verano es un plato riquísimo; lo más importante es la calidad de los tomates.

Picadillo



2 tomates.
2 pimientos.
2 cebollas.
2 pepinos.
Vinagre, aceite y sal.

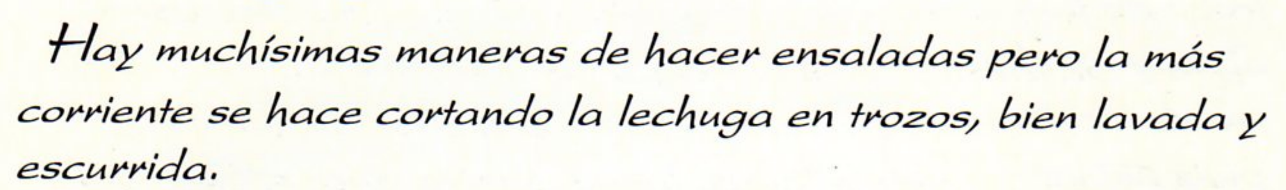
Se lavan, se pelan y se pican bien todos los ingredientes en trocitos muy pequeños y se aliña con aceite de oliva virgen, vinagre y sal.

Se sirve fresquito.

Lo llevaban de almuerzo a las eras cuando estaban trillando y nos poníamos «como el kiko». Se le puede añadir una latita de atún que está muy bueno.

Ensalada

1 lechuga.
2 o 3 tomates.
Media cebolla.
1 latita de atún.
2 huevos.
Aceite, vinagre y sal.

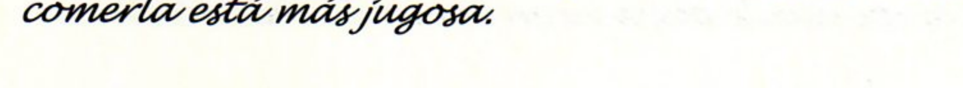


Hay muchísimas maneras de hacer ensaladas pero la más corriente se hace cortando la lechuga en trozos, bien lavada y escurrida.

Se lavan y se parten los tomates rojos y duritos, y se coloca todo en una fuente con unos aros de cebolla, una latita de atún desmigado y un par de huevos duros en lonchas.

Se aliña con aceite de oliva virgen, vinagre y sal y se remueve muy bien.

Se sirve fresquita.



Si se deja la lechuga en remojo durante unas horas antes de comerla está más jugosa.

Acelgas



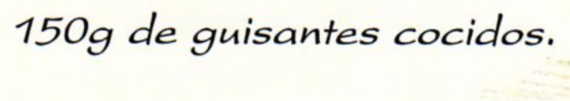
1kg de acelgas.
2 o 3 patatas y dos dientes de ajo.
Aceite, vinagre y sal.

Se separan las hojas y se limpian bien quitando con un cuchillo las hebras de las pencas blancas por delante y por detrás. Se lavan bien, se trocean las hojas y las pencas y se ponen en abundante agua cociendo con sal, un chorrito de aceite y las patatas peladas, lavadas y troceadas. Se dejan cocer durante tres cuartos de hora en la cazuela, o veinte minutos en la olla a presión. Cuando están cocidas, se escurren y se rehogan en una sartén con unas cucharaditas de aceite en las que se fríen un par de dientes de ajo pelados, que se retiran antes de añadir las acelgas bien escurridas. Se rehogan con el aceite y se sirven calientes.

¡Si las rehogas con aceite de oliva virgen están buenísimas!

Ensaladilla

3 huevos.
1kg de patatas.
150g de aceitunas deshuesadas.
250g de atún al natural en aceite.
1/2kg de espárragos blancos o 1/2kg de espárragos verdes cocidos y troceados.
3 zanahorias cocidas.
150g de guisantes cocidos.



Se ponen a cocer las patatas sin pelar en abundante agua con sal durante cuarenta minutos en la cazuela, o quince minutos en la olla a presión.

Se ponen a cocer también los huevos en agua fría con sal para que no se rompan al hervir y se dejan diez minutos desde que rompe el hervor. Se ponen bajo el chorro de agua fría y se pelan.

Se hace lo mismo con las patatas cocidas cortándolas después en trocitos. Se parten también muy menuditos los espárragos y las zanahorias. Se junta todo en una fuente con los guisantes, el atún desmigado y los huevos duros muy picaditos.

Se agrega la salsa mayonesa o la vinagreta, se revuelve bien y se añaden algunos espárragos sin partir adornando la ensaladilla. Se sirve fría.

Pisto



3 calabacines medianos.
2 o 3 cebollas grandes.
4 pimientos.
1kg de tomates maduritos y «coloraos».
250g de atún en escabeche.
Aceite de oliva y sal.

Se pelan y se pican los calabacines en cuadraditos pequeños y se ponen a freír a fuego lento con unas cucharadas de aceite de oliva y sal.

Se lavan y se pican también los pimientos y las cebollas en trocitos pequeños y se ponen a freír en otra sartén con un poco de aceite a fuego mediano, con cuidado de que no se quemen.

Se escurre el agua que hayan soltado los calabacines y, cuando ya están pochadas las cebollas y los pimientos, se junta todo en la misma sartén y se añaden los tomates lavados, pelados y cortados en trocitos.

Se añade la sal y se deja freír todo a fuego mediano unos veinte minutos, sin tapar, para que espese. Se remueve de vez en cuando aplastando los tomates con el canto de la espumadera. Cuando el tomate está frito, se retira del fuego, se agrega el escabeche migado y se revuelve todo bien.

Se sirve con unos huevos fritos.

También se puede freír el tomate aparte, pasarlo por el chino y añadirlo al resto del pisto con el escabeche.

Es entretenido el picar las verduras, pero luego se hace solo y... ¡Está riquísimo!



Menestra de verduras

1/2kg de judías verdes.
1/2kg de alcachofas pequeñas y tiernas.
1/2kg de zanahorias, aceite y sal.
3/4kg de guisantes, 1 limón y harina.
2 cebollas pequeñas, 150g de jamón serrano, 2 dientes de ajo.

Se lavan y se trocean las verduras; las alcachofas se frotan con limón antes de cortarlas en trozos pequeños para que no se pongan negras.

En una cazuela se pone un chorro de aceite y, cuando esté caliente, se agrega el jamón cortado en trocitos pequeños, la cebolla picadita y un par de ajos, se remueve con una cuchara de madera y se pone una cucharada de harina sin dejar de remover. Enseguida se añade el resto de las verduras, se rehogan y se cubren de agua dejándolas cocer durante cuarenta y cinco minutos a fuego lento y tapadas, sin olvidar removerlas de vez en cuando para que no se agarre la harina.

Guisantes con jamón

1/2kg de guisantes sin vaina.
150g de jamón.
1/2kg de cebolla.

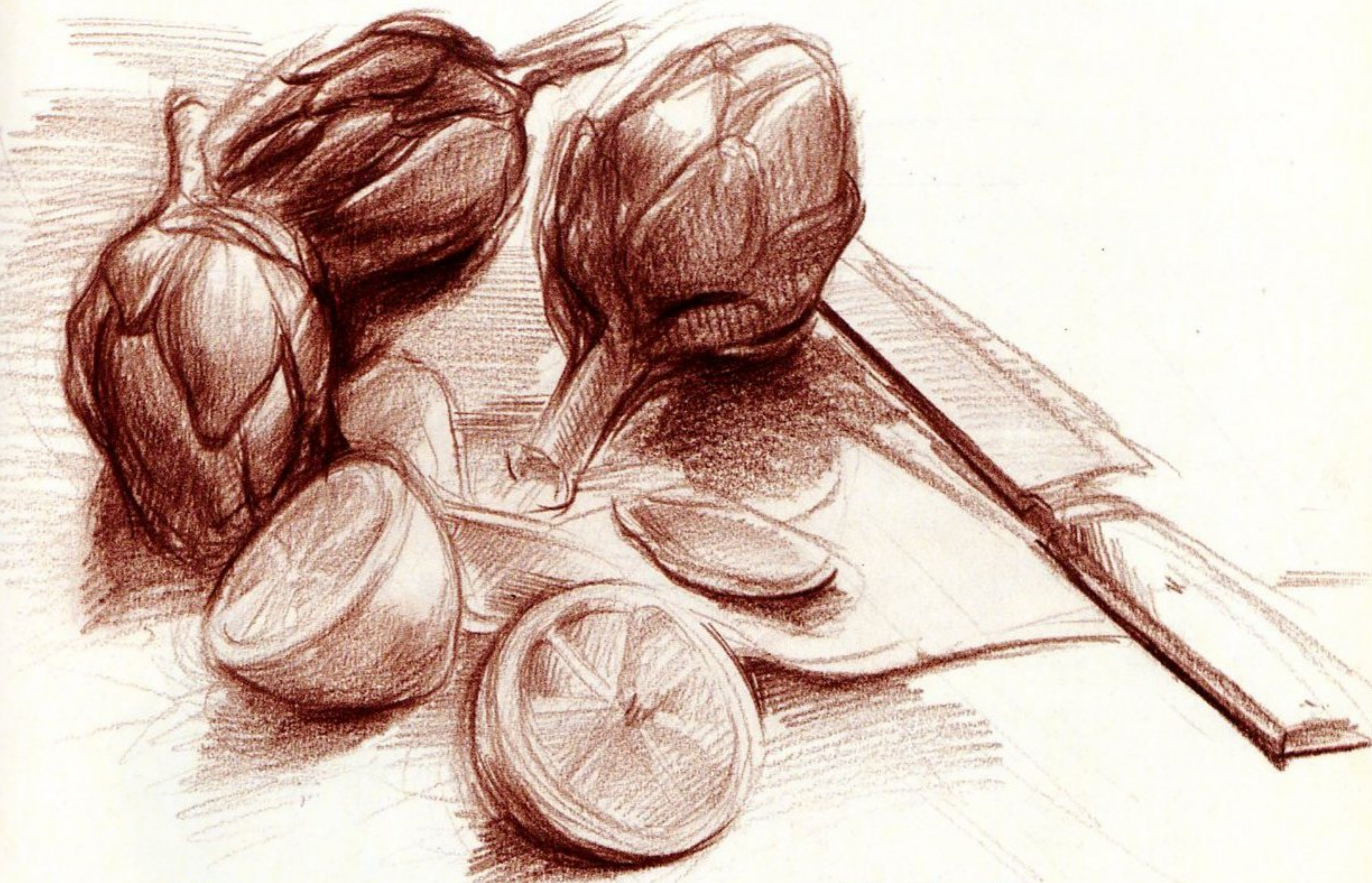
En una sartén, con un par de cucharadas de aceite, se fríen unos trocitos de jamón y de cebolla muy picadita.

Una vez frito el jamón, se añaden los guisantes y se rehoga bien. Se añade la sal al gusto y se sirve caliente.

¡Pueden servirse también con huevos fritos!

Alcachofas

2kg de alcachofas.
2 o 3 patatas.
Aceite, vinagre y sal.
150 g de jamón serrano.
2 dientes de ajo.
Harina y 1 limón.



Se limpian bien las alcachofas quitándoles las hojas exteriores, que son más duras, y el tallo. Se lavan y se parten por la mitad, frotándolas rápidamente con un limón y envolviéndolas con harina para que no se pongan negras. Se pelan y se cortan las patatas en trozos grandes.

Se echan enseguida las alcachofas y las patatas en una cazuela con abundante agua hirviendo con sal y una cucharada de harina, dejándose cocer durante media hora.

Se escurren y se rehogan en una sartén con un chorro de aceite, unos taquitos de jamón serrano y unos dientes de ajo.

Se sirven calientes.

Tomate frito

1kg de tomates maduritos y «coloraos».
1 cebolla.
3 o 4 cucharadas de aceite.
1 cucharadita de azúcar y sal.

Se parte la cebolla en trocitos y se pone a freír en una sartén con el aceite. Se lavan y se pelan los tomates escaldándolos previamente en agua hirviendo, se parten en trozos y se agregan a la sartén cuando la cebolla esté pochada. Se deja a fuego lento y tapada durante un poco más de una hora , aplastando de vez en cuando el tomate con el canto de la espumadera. Se añade la sal y una cucharadita de azúcar para quitar la acidez. Se revuelve bien y puede utilizarse como acompañante de muchísimos platos y, en algunos casos, como en la salsa para los macarrones, se hace sin cebolla.

Si no se han pelado los tomates, se pasan por el pasapurés una vez fritos.



Judías verdes

1kg de judías verdes.
2 o 3 patatas.
Aceite.
Vinagre y sal.



Se limpian bien las judías quitando las hebras de los lados, si las tiene, y se parten en trozos. Se lavan bien y se ponen a cocer en una olla, con sal, un chorrito de aceite y las patatas peladas, lavadas y «chascadas» en trozos grandes, durante tres cuartos de hora en la cazuela, o veinte minutos si se hace en la olla a presión. Cuando están cocidas, se escurren bien y se pueden servir con aceite y vinagre, rehogadas con unos ajitos y unos trocitos de jamón o con una salsa de tomate frito.

El agua puede aprovecharse para hacer una sopa de verduras.

Cardo

1 cardo blanco mediano.
Aceite, vinagre y sal.
1 cucharada de harina y un chorro de limón.
2 dientes de ajo.

Se limpia bien el cardo quitando las hilas de los lados y del centro y se parte en trozos. Se pone a cocer en agua hirviendo una cucharadita de sal, una cucharada de harina y un chorro de limón para que no se ponga negro. Cuando está hirviendo, se añade el cardo y se deja cocer durante una hora. Se escurre bien y se puede servir rehogado con unos ajitos o con aceite y vinagre.

Cardo con bechamel



1 cardo blanco mediano troceado y hervido.
Una salsa bechamel clarita.
Queso rallado y sal.

Se escurre bien el cardo hervido y se agrega la salsa bechamel en una fuente de horno con una bolita de mantequilla, bien mezclada con una cuchara mientras el cardo está caliente, y queso rallado por encima, dejándose gratinar durante cinco minutos con el horno fuerte.

Se sirve caliente.

Espinacas

1kg de espinacas frescas.
Una salsa bechamel y queso rallado.
Aceite, vinagre y sal.

Se limpian muy bien las espinacas, se cortan en trozos y se ponen a hervir en agua caliente con sal y un chorro de aceite durante tres cuartos de hora. Se escurren muy bien y se pueden servir rehogadas con unas patatas y unos ajitos o cubiertas con una bechamel gratinada al horno fuerte con una capa de queso rallado por encima. Se deja dorar el queso unos minutos y se sirve caliente.

Puedes añadirle unos picatostes grandes y unos huevos cocidos, blandos, partidos por la mitad.



Crema de espinacas

1kg de espinacas hervidas.
50g de mantequilla.
Medio vaso de leche y sal.

Se pasan las espinacas bien escurridas del agua de hervirlas por el chino o por la batidora con una bola de mantequilla y un chorro de leche. Se arregla de sal y se sirven con picatostes.

Así haces un «puré dovalesco», como decía el padrino.

Borrajas

1kg de borrajas.
1/2kg de patatas.
2 dientes de ajo.
Aceite y sal.



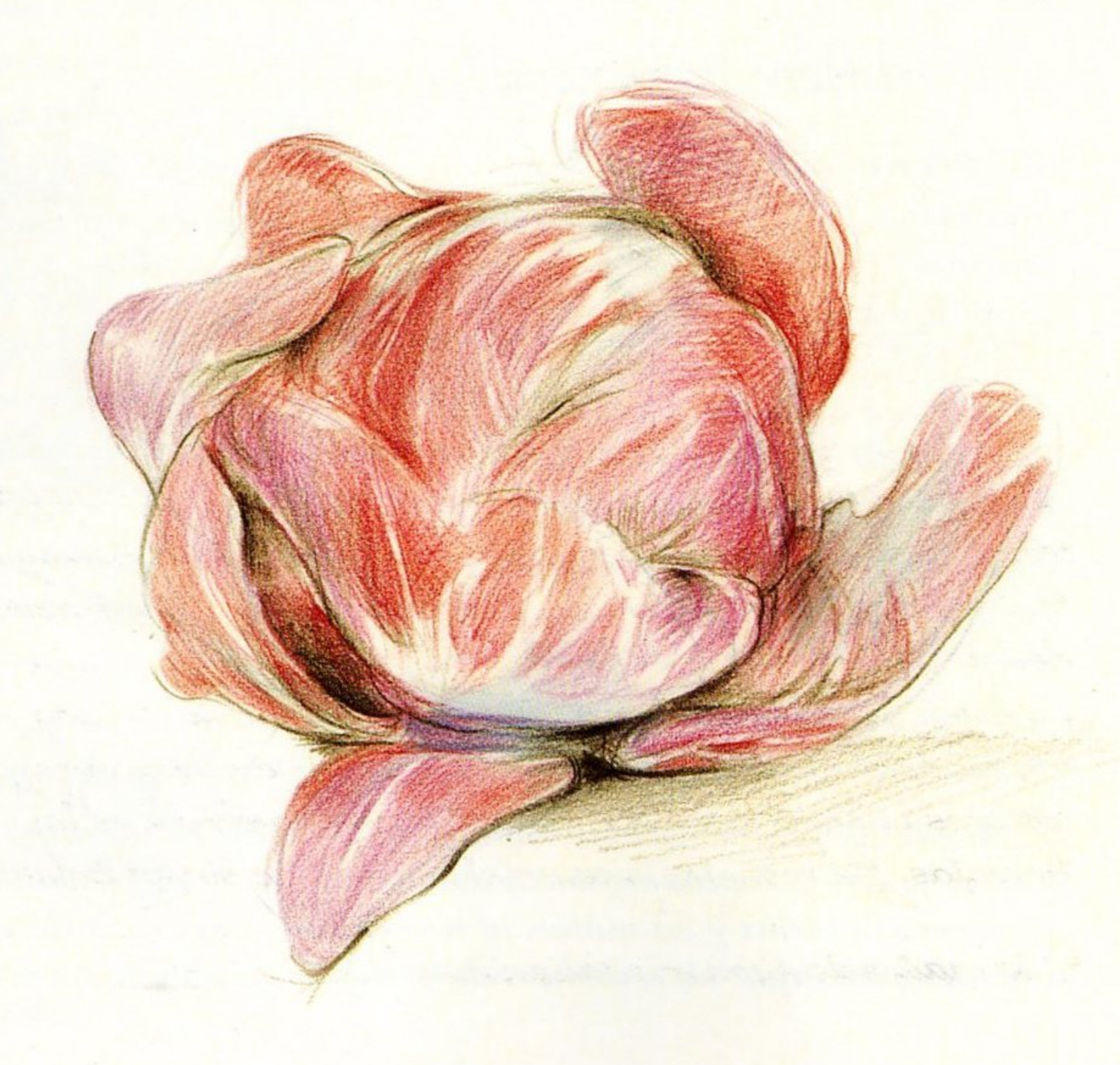
Se limpian muy bien con abundante agua fría, se pican en trozos y se ponen a cocer en agua con sal y un chorrito de aceite. Se agregan las patatas peladas y cortadas en trozos grandes y se dejan cocer durante treinta o cuarenta minutos. Cuando estén tiernas, se escurren bien y, en una sartén con un chorro de aceite caliente y un par de ajitos, se rehogan retirando los ajos cuando estén dorados, añadiendo entonces las borrajas. Se revuelve bien en el aceite y se sirven calentitas.

A la madre de Alfonso le salían muy ricas.

Lombarda

1 lombarda mediana.
Aceite, vinagre y sal.
2 dientes de ajo.

Se parte menudita la lombarda, quitando las partes duras del tronco y de las hojas, y se lava bien. Se pone a cocer en agua hirviendo con sal y un chorrito de aceite durante una hora y media en la cazuela, o media hora en la olla a presión. Se escurre bien y en una sartén se fríen un par de dientes de ajo con unas cucharadas de aceite de oliva. Se retiran los ajos y se rehoga la lombarda. Se sirve aderezada con unas gotas de vinagre y sal.



Coliflor en ensalada

1 coliflor, apretada y blanca.
2 o 3 patatas.
Una miga grande de pan.
2 dientes de ajo.
Vinagre, aceite y sal.

Se parte la coliflor en ramitos, se lavan y se cuecen durante tres cuartos de hora en una cazuela con abundante agua con sal y con una miga de pan mojada en leche o en unas gotas de vinagre para que no huelan al cocer.

Una vez cocidos, se escurren con cuidado para que no se deshagan y se dejan enfriar. Pueden cocerse también un par de patatas peladas y troceadas.

Fría se puede tomar con aceite, vinagre y sal en ensalada o con un sofrito de pimentón y ajos.

Coliflor rebozada

1 coliflor cocida en ramitos.
1 huevo.
Harina.
Aceite y sal.

Una vez cocidos y fríos, los ramitos de coliflor se rebozan en harina y huevo batido y se fríen en abundante aceite caliente.

Coliflor al horno

1 coliflor cocida en ramitos.
Salsa bechamel clarita.

Se puede hacer con los ramitos de coliflor rebozados o sólo cocidos. Se colocan en una fuente de horno, se cubren con una bechamel clarita y se meten al horno con una capa de queso por encima para que se gratinen durante cinco minutos.



Repollo



1 repollo de 2kg.
2 dientes de ajo.
1 cucharadita de pimentón.
Un chorro de limón.
Unos trocitos de tocino o de jamón serrano.

Se separan las hojas del repollo y se limpian bien con agua fría abundante y un chorro de limón.

Se parte en trocitos, quitando las partes más duras, y se pone a cocer en agua hirviendo con sal y un chorrito de aceite, empujando bien con la espumadera para que el agua lo cubra totalmente y se deja cocer cuarenta minutos hasta que esté tierno.

Se escurre y se rehoga en una sartén con unas cucharadas de aceite de oliva virgen, unos ajitos, una cucharadita de pimentón dulce y unos trozos de tocino o jamón. También puede servirse sin rehogar, con una salsa mayonesa.

Lo hacemos muchas veces para acompañar a los garbanzos del cocido.

Pimientos rellenos

8 pimientos verdes, pequeños.
1/2kg de carne picada.
100g de jamón serrano.
1 huevo duro, pan rallado y harina.
Aceite de oliva.
1 diente de ajo y sal.
1 cebolla y 1 tomate.

Se limpian bien los pimientos, se secan y se quitan las simientes apretando el rabo del pimiento hacia dentro y luego se tira y se saca entero con las simientes.

Se mezclan la carne picada, el jamón picado, el diente de ajo y el perejil muy picaditos y una miga grande de pan mojada en un chorro de leche, y se arregla de sal.

Se rellenan bien los pimientos con esta pasta y se empana la boca de cada pimiento con pan rallado.

También puede cerrarse con un palillo para que no se salga el relleno al freírlos.

Se fríen en una sartén con aceite abundante y muy caliente dándoles la vuelta con cuidado para que no se quemen; una vez hechos se van retirando a una cazuela.

En la sartén de freír los pimientos se quita un poco del aceite usado y se fríe en el resto una cebolla muy picadita, un par de dientes de ajo y un tomate pelado y troceado. Cuando está pochada la cebolla, se añade una cucharadita de harina, se sofríe un poco sin que se queme y se echa esta salsa sobre los pimientos con la sal correspondiente (también puede pasarse por el chino antes de agregarla en los pimientos). Se deja cocer todo una media hora removiendo de vez en cuando la cazuela por las asas para que no se pegue.

Se sirven calientes en la misma cazuela.

De la misma forma que los pimientos, también se pueden rellenar los calabacines, las cebollas o los tomates.

Pimientos asados

6 pimientos rojos de tamaño mediano.
Aceite de oliva.
Sal.

Se lavan y se secan bien los pimientos; se untan con aceite de oliva y se colocan en una fuente de horno.

Se ponen en el horno fuerte durante media hora y se dejan luego unos diez minutos tapados.

Se pelan y se parten en tiritas o en cuadrados.

Pueden servirse como aperitivo con un chorrito de aceite y una pizca de sal, o como acompañante de carnes o arroces, o en ensalada con unos garbanzos del cocido, que están muy buenos.

No hay que olvidar untarlos con el aceite de oliva porque así se pelan divinamente.



Patatas fritas

1kg de patatas.
Aceite y sal.

Se pelan y se lavan las patatas; se cortan en tiras y se reservan en agua. Se pone en una sartén abundante aceite de oliva y, cuando está caliente, se añaden las patatas escurridas y secas. Se van removiendo, dándoles la vuelta con una espumadera hasta que estén doradas.

Se les agrega la sal y se sirven calientes acompañando cualquier plato o aperitivo.



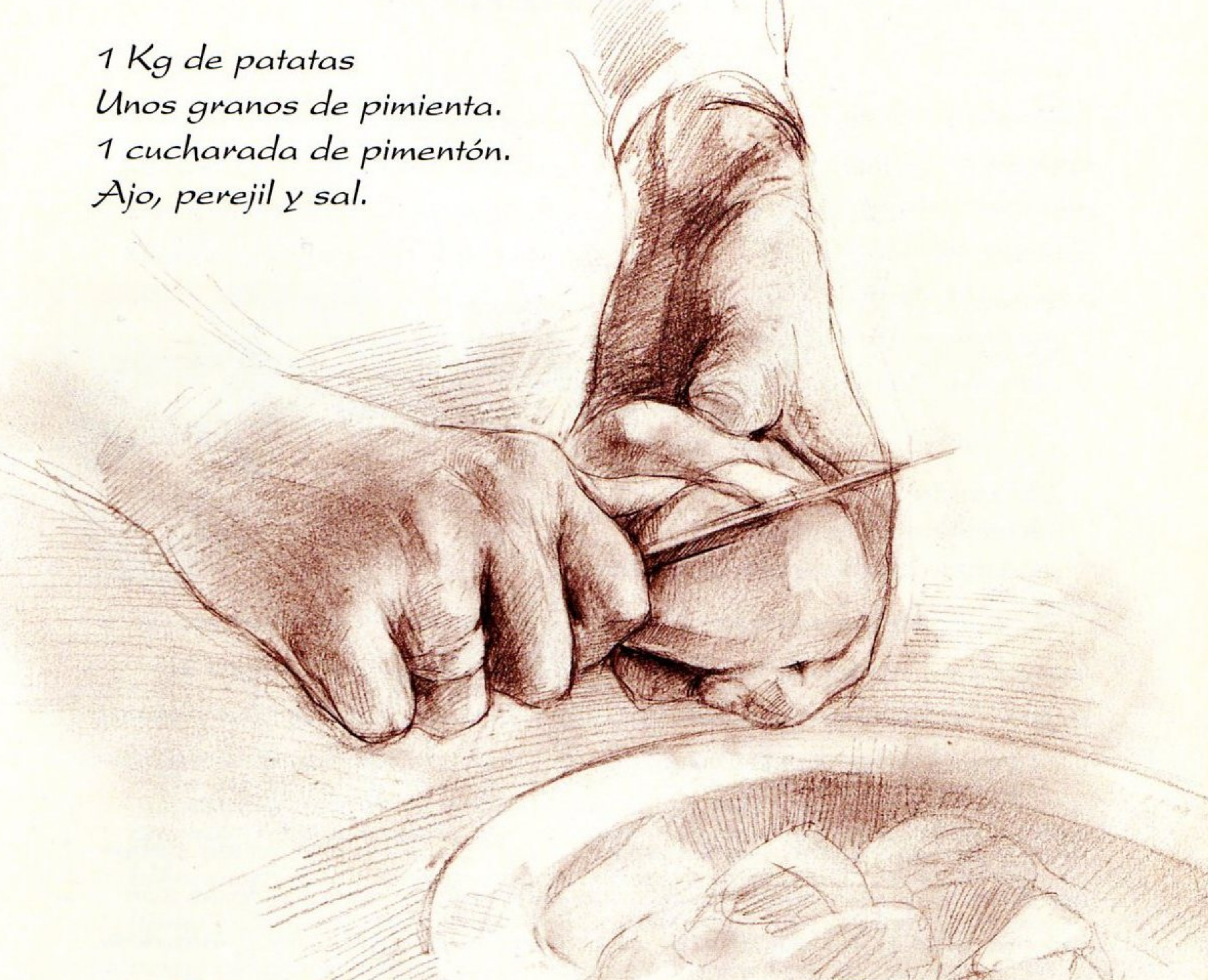
Berenjenas rebozadas

1kg de berenjenas.
harina y huevo.
aceite y sal.

Se hacen como las patatas fritas, se cortan en rodajas con piel o sin pelar, al gusto, y se van reservando en un cacharro con agua y sal para que no se pongan negras, cuando se van a freir se secan bien con un paño límpio, se pasan por harina y se frien en abundante aceite. Tambien se pueden freir rebozadas con harina y huevo.

Patatas viudas

1 Kg de patatas
Unos granos de pimienta.
1 cucharada de pimentón.
Ajo, perejil y sal.



Se cuecen las patatas troceadas con agua y sal; cuando rompen a hervir se añade un machacado de pimienta, ajo y perejil.

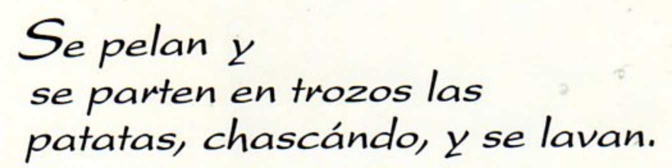
En una sartén con una cucharada de aceite caliente se fríen unos ajos y, cuando están dorados, se agrega una cucharada de pimentón, se refríe, sin que se queme, y se añade a las patatas. Se dejan cocer cinco minutos más y se sirven enseguida que si no se ponen «zapateras».

Se pueden freir unos torreznos y pasar las patatas por la salsa, que así estan muy buenas!!

¡Más viudas no pueden ser y son muy buenas y baratas!

Patatas guisadas con manitas de cordero

1kg de manitas.
2kg de patatas.
1 cabeza de ajos sin pelar.
1 rama de tomillo.
1 hoja de laurel.
Pimentón y harina y sal.
1 cebolla, cominos y pimienta.



Se pelan y se parten en trozos las patatas, chascándo, y se lavan.

Se cuecen las manitas durante media hora con un hoja de laurel, una rama de tomillo, la sal y una cabeza de ajos sin pelar. Se escurren y en el agua de cocerlas se echan las patatas y se ponen a hervir una media hora ; una vez hechas se les agrega el refrito. En un mortero se machacan cominos, pimienta, ajos y perejil. Este machacado se añade a un refrito de cebolla, harina y pimentón sin que se queme. Se mezcla todo con las manitas y las patatas y se dejan cocer unos cinco minutos. Se prueba de sal y se sirven calientes.

Patatas guisadas con congrio

1/2kg de congrio abierto.
2kg de patatas.
Ajos, perejil, pimienta, cebolla y una hebra de azafrán.

En una cazuela se pocha la cebolla con los trozos de congrio. Cuando está rehogado, se añaden las patatas «chascadas» y un majado de ajo, pimienta, azafrán y perejil. Se machaca todo bien y se le agrega a las patatas con el agua que pidan. Se rectifican de sal y se dejan cocer tres cuartos de hora. Se sirven calientes.

Patatas guisadas con costillas

1kg de patatas y2 dientes de ajo.
1kg de costillas adobadas.
Aceite y 1 pimiento verde.
Perejil y sal.
Harina, pimentón y orégano.



Se pone un chorro de aceite de oliva en una cazuela y, cuando está caliente, se añaden las costillas adobadas (también se pueden hacer con panceta adobada y curada al humo). Se rehogan y se dejan cocer en la cazuela con un poco de agua unos veinte minutos, o diez si se hacen en la olla a presión. Se retiran.

En una sartén se refríe un pimiento verde cortado en trozos, se añade una cucharada de harina y una cucharadita de pimenton dulce removiendo con cuidado de que no se peguen. Se echan las patatas y se rehogan un poquito en la sartén; mientras, se machacan en el mortero un par de dientes de ajo y unas ramas de perejil picadito y se agregan con un poco de agua a las patatas.

Se pasa todo a la cazuela con las costillas, una ramita de orégano y la sal, y se deja cocer veinte minutos en la cazuela, o diez en la olla a presión. Se sirven calientes.

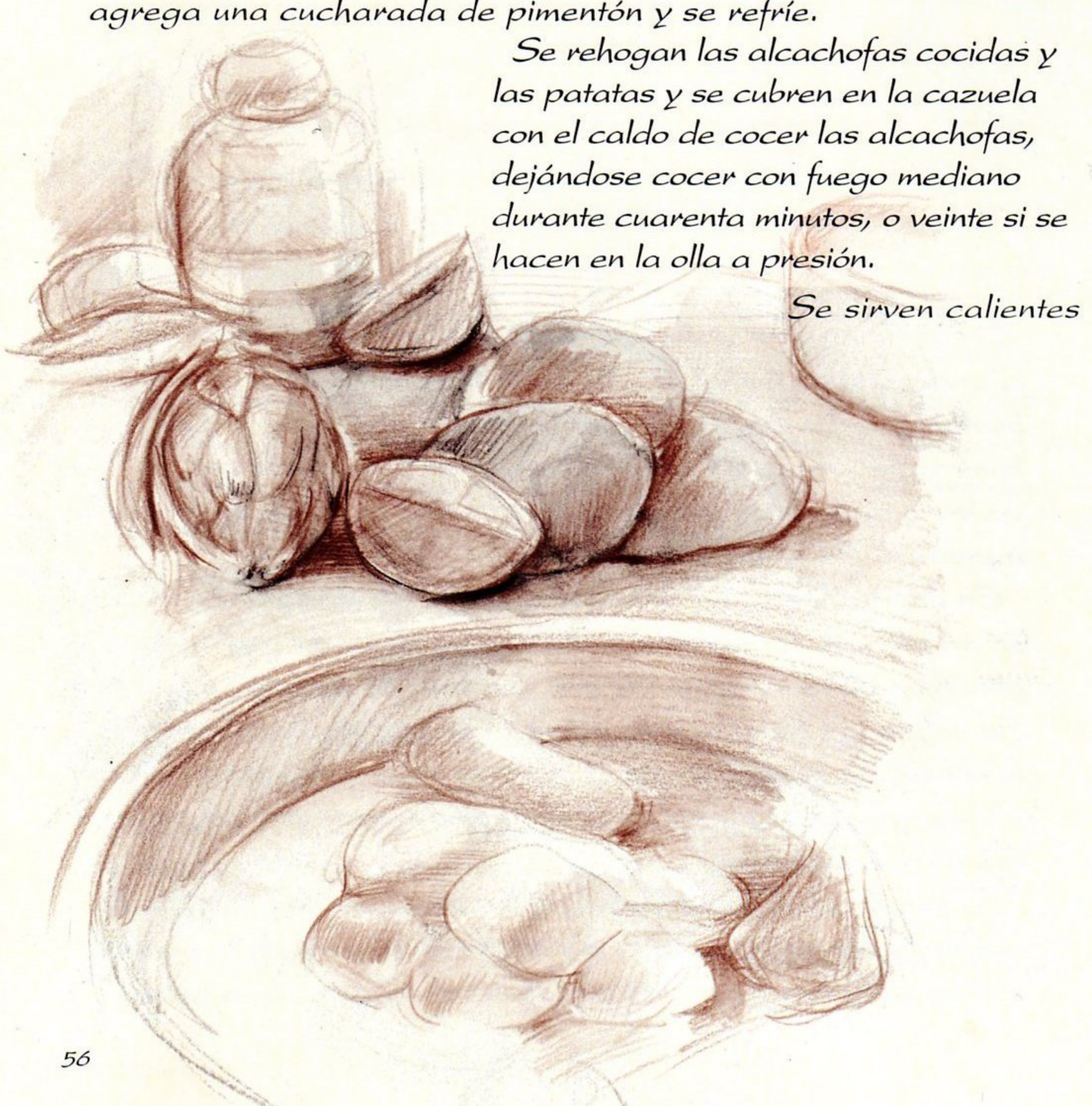
Patatas guisadas con alcachofas

1kg de patatas.
1kg de alcachofas.
1 cucharadita de pimentón dulce.
1 tomate, 2 pimientos y 1 cebolla.
Aceite y sal.

Se limpian bien las alcachofas y se cuecen aparte. En una sartén se ponen unas cucharadas de aceite y, cuando está caliente, se echa la cebolla, el tomate pelado y cortado y los pimientos troceados. Cuando la cebolla está transparente, se agrega una cucharada de pimentón y se refríe.

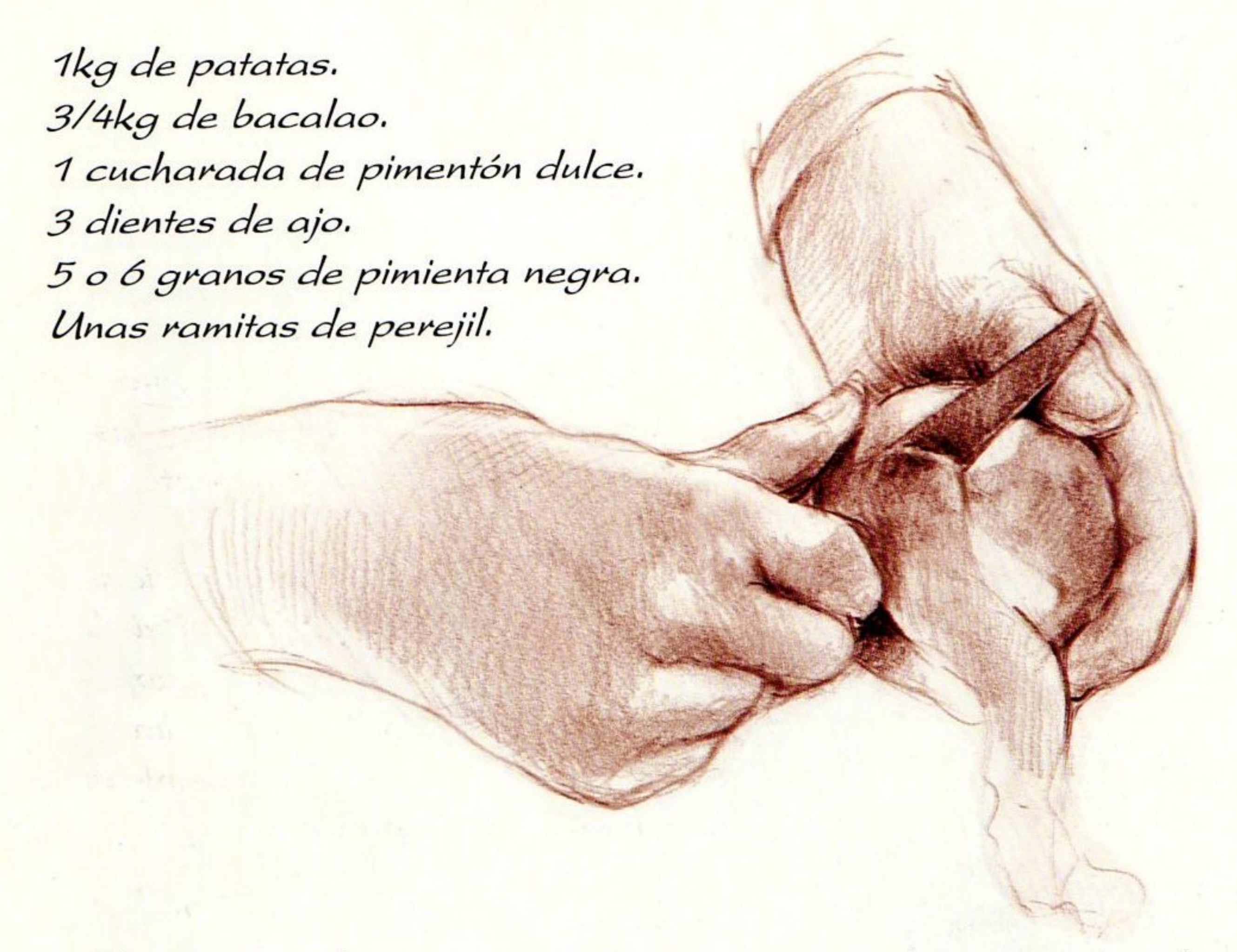
Se rehogan las alcachofas cocidas y las patatas y se cubren en la cazuela con el caldo de cocer las alcachofas, dejándose cocer con fuego mediano durante cuarenta minutos, o veinte si se hacen en la olla a presión.

Se sirven calientes



Patatas guisadas con bacalao

1kg de patatas.
3/4kg de bacalao.
1 cucharada de pimentón dulce.
3 dientes de ajo.
5 o 6 granos de pimienta negra.
Unas ramitas de perejil.



Se desala el bacalao poniéndolo en agua, que se cambia de vez en cuando, un día o dos antes de cocinarlo. Se pelan, se lavan y se trocean las patatas en tacos grandes «chascándolas».

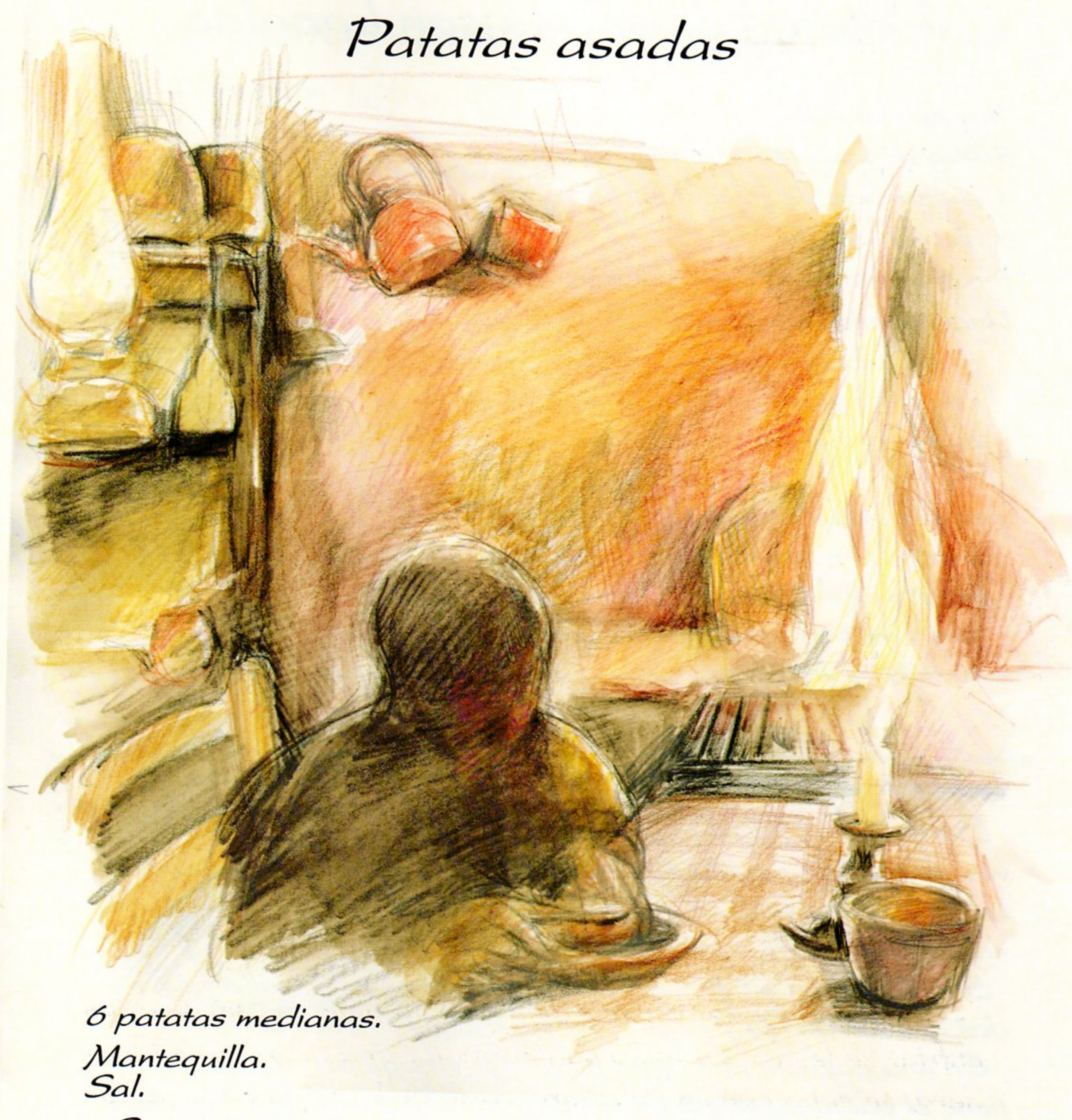
Se machacan en el mortero unos granos de pimienta negra, dos dientes de ajo y unas ramas de perejil picadito.

En una cazuela con agua hirviendo y poquita sal, que ya tiene el bacalao, se ponen las patatas a cocer y se le añade el machacado del mortero con un poquito de agua.

En una sartén se fríe un diente de ajo con tres cucharadas de aceite caliente y se agrega una cucharada de pimentón dulce, removiéndolo todo un momento, y se echa sobre las patatas que se están cociendo.

Se añade el bacalao y se hace todo junto en unos veinte minutos.

Patatas asadas



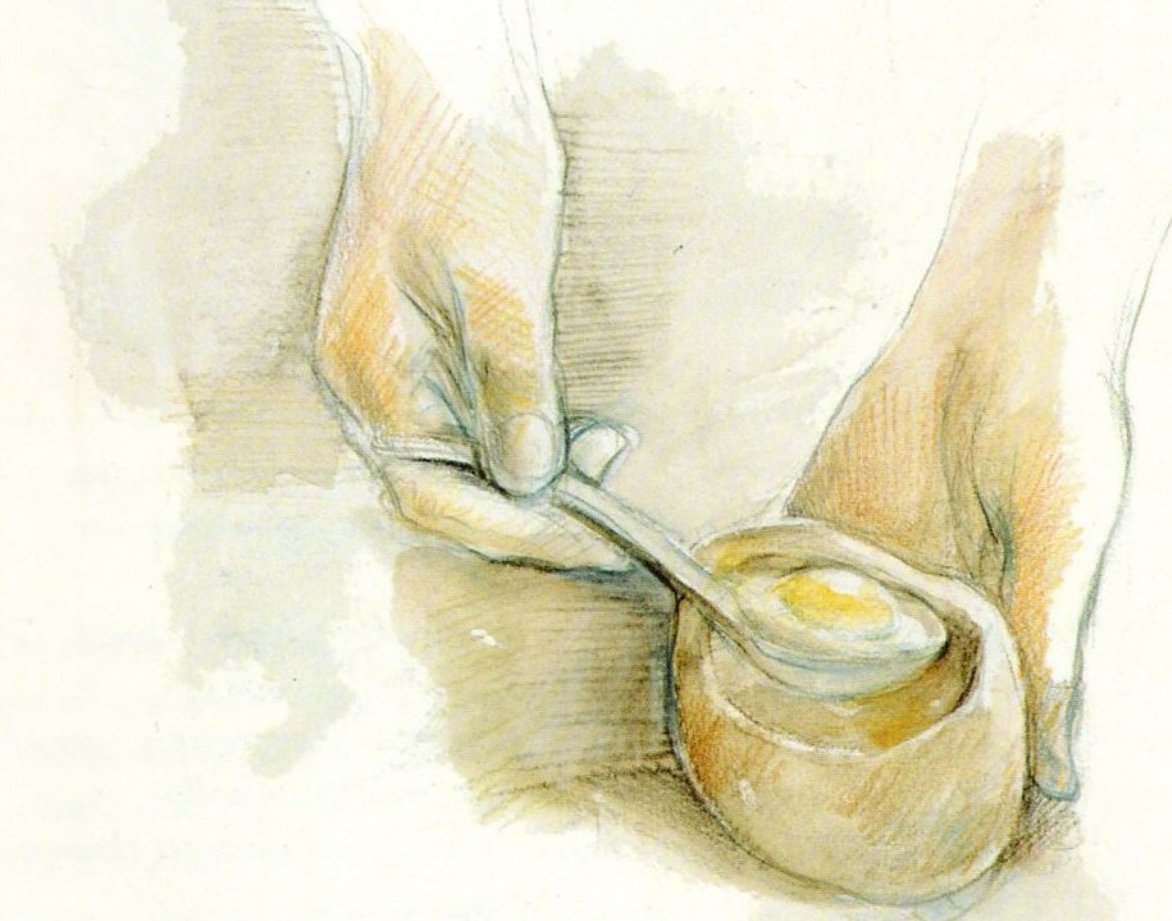
6 patatas medianas.
Mantequilla.
Sal.

Se lavan bien las patatas y se untan de aceite y sal. Se envuelven en papel de aluminio y se meten al horno con temperatura mediana durante una hora (antes se hacían directamente en la brasa). Se quita el papel y se parten por la mitad mezclando la pulpa de la patata con un poco de mantequilla y sal. Se comen con una cucharilla.

En La Vereda las hacéis muchas veces en la lumbre del hogar.

Patatas a la holandesa

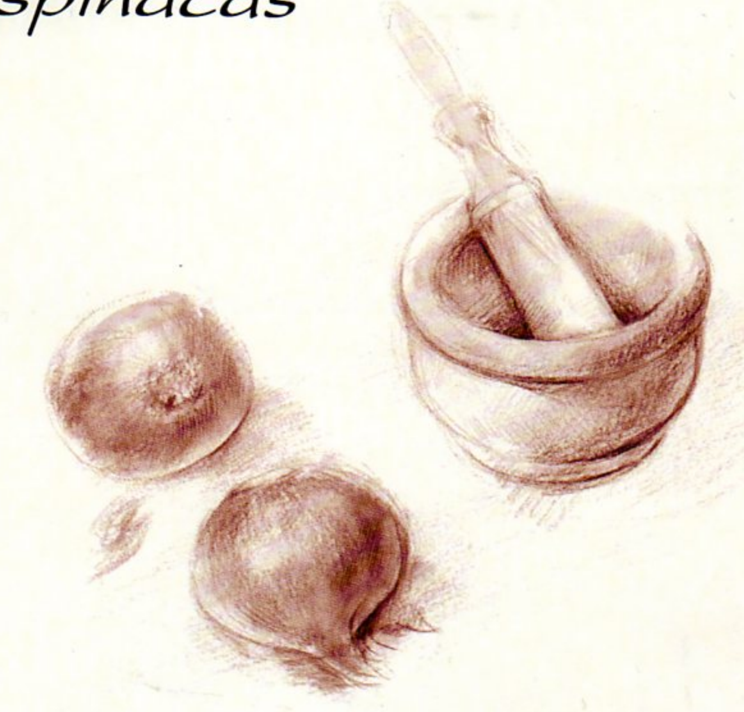
Seis patatas grandes.
6 huevos.
Un vaso de salsa bechamel.
Aceite y sal.



Se asan las patatas como en la receta anterior: sin dejarlas enfriar se les va cortando una capa haciendo como una tapadera, se saca con una cuchara parte de la pulpa de la patata y se hace en su interior un agujero para que quepa el huevo. Se añade una cucharadita de bechamel, se casca el huevo y se vierte entero, sin romper la yema, dentro de la patata. Se pone un poquito de sal y se cierra con la tapa de la misma patata. Se vuelve a meter al horno o a las brasas para que se cuaje el huevo y se saca enseguida (de cinco a diez minutos).

Se comen calientes.

Potaje con espinacas



1/2kg de espinacas.
1/2kg de garbanzos.
1 cebolla.
1/4kg de bacalao.
2 dientes de ajo.
Hojas de laurel.
1 rebanada de pan.
Azafrán y perejil.
2 patatas pequeñas.
Pimienta, aceite y sal.
2 huevos duros.

Se ponen los garbanzos en agua templada la noche anterior y por la mañana se escurren, se lavan y se cuecen en agua hirviendo con un casco de cebolla, unas hojas de laurel, un chorrito de aceite y sin sal.

Aparte se cuecen las espinacas y dos huevos hasta que estén duros.

En una sartén se fríe una rebanada de pan y se retira; en el mismo aceite se fríen dos dientes de ajo, media cebolla picadita y, cuando está pochada, se añade el bacalao desmenuzado y sin espinas.

En un mortero se machacan la rebanada frita de pan, unos granos de pimienta, unas hebras de azafrán y una rama de perejil picadito. Se agrega un poco de caldo de cocer las espinacas al mortero y se vierte sobre la sartén del bacalao. Se deja cocer un poco, se añade a los garbanzos con un par de patatas pequeñas cortadas en cuadraditos y se cuecen hasta que están hechas las patatas (una media hora). Se pelan los huevos duros y se pica la clara en trocitos pequeños, agregándolo todo al potaje antes de servirlo. Las yemas se diluyen bien con un poco del caldo de las espinacas, se junta con los garbanzos, se prueba de sal y se sirve caliente.

Lentejas guisadas



1kg de lentejas.
Un trozo de chorizo de guisar.
Un par de hojas de laurel.
Un pimiento verde.
Una cebolla.
Una patata.
Una cucharadita de harina.
Una cucharadita de pimentón dulce.
Sal.

Se dejan las lentejas en agua desde la noche anterior. Por la mañana se escurren bien, se lavan y se ponen en la olla con agua limpia cubriéndolas un poco. Se pela y se trocea una patata «chascando», y se añade a la cazuela con un casco de cebolla, el laurel y el pimiento verde. Se cuece todo sin sal durante tres cuartos de hora en la cazuela, o veinte minutos en olla a presión.

Cuando están cocidas, se agrega la sal y se «arreglan»: en una sartén se pone un chorro de aceite, una cebolla picadita y, cuando está pochada, se añade una cucharadita de harina y una de pimentón dulce, y se refríen un poco sin que se quemen. Esto es muy importante.

Se añade el «arreglo» sobre las lentejas y se deja que den un hervor, removiéndolo bien para que no se pegue.

Se sirven calientes y están muy buenas con un chorro de vinagre.

También se pueden pasar por el chino y hacer un exquisito puré que se sirve con picatostes.

La tía Balbi siempre añadía una punta de jamón picadita al freír la cebolla. ¡Lo que le gustaban las lentejas al abuelo Juan!

Judías blancas

1kg de judías blancas.
1 oreja o un rabo de cerdo.
2 cebollas.
3 dientes de ajo.
1 rama de laurel.
1 trozo de chorizo.
Pimentón.

La noche anterior se dejan en remojo cubiertas de agua. Por la mañana se escurren bien y se ponen en una cazuela bien lavadas con el laurel y la oreja o el rabo, el chorizo, una cebolla y los ajos pelados.

Se ponen a hervir cubiertas con un dedo de agua por encima y sin sal. Se tienen noventa minutos cociendo en la cazuela, o media hora en la olla a presión.

Si se quedan muy secas, añadir un poco de agua fría.

En una sartén se pocha bien la cebolla muy picadita y, cuando está transparente, se agrega una cucharada de harina y se dora removiendo para que no se pegue, se añade una cucharadita de pimentón dulce y se vierte sobre la cazuela de las judías; se pone la sal y se deja que den un hervor con el refrito. Se separan del fuego y se dejan reposar un rato (también están muy buenas al día siguiente).



Se puede cambiar el agua de la primera cocción para que no se despellejen. El agua que se añade deberá ser siempre fría.

Judías pintas

Se hacen igual que las blancas pero sin la oreja ni el rabo de cerdo. Se sirven muy calientes



Migas

un pan candeal de 1kg
1/4 l. de aceite de oliva
sal y cuatro o cinco dientes de ajo
trocitos de chorizo, panceta o lomo
huevos
uvas



Se desmenuza la miga del pan candeal duro del dia anterior y sin corteza sobre un paño límpio y mojado, se rocia la miga con agua, como antes, cuando se remojaba la ropa antes de plancharla, y se dejan tapadas con el paño húmedo durante una hora. En el aceite de oliva se rehogan los dientes de ajo y se añaden las migas sin dejar de remover hasta que esten una pizca doradas y tiernitas. Se pueden rehogar tambien con tropezones de chorizo, panceta, lomo o lo que se quiera y se sirven enseguida con unos huevos fritos y uvas .

Si se rehogan sin ajo ni tropezones se pueden servir con chocolate a la taza, que estan buenísimas las migas con chocolate.

las migas las hace estupendamente MaryCarmen

Arroz blanco

1 pocillo de arroz por persona.
1 cebolla y un chorro de limón.
2 dientes de ajo.
100g jamón serrano o unas salchichas.
Aceite, limón y sal.

Se pone un chorro de aceite de oliva en una cacerola y, cuando está caliente, se rehoga la cebolla picada, hasta que esté transparente, los ajos y el jamón serrano o las salchichas troceados. Se añade el arroz, se rehoga bien y se agrega el agua caliente, siempre un poco más del doble de agua que de arroz y un chorro de limón y se deja cocer tapado unos diez o quince minutos.

Arroz con almejas

1/2kg de almejas.
1 pocillo de arroz por persona.
1 cebolla, perejil, pimienta, aceite y sal.

Se fríe bastante cebolla picada y, una vez pochada, se echan las almejas; cuando éstas se abren, se añade el arroz y se rehoga bien. Se machaca bastante perejil y unos granitos de pimienta negra, y se agrega a la sartén con la sal y el agua hirviendo en proporción de dos partes y un poquito más por cada una de arroz. Se deja hervir unos diez o quince minutos y se sirve caliente.

Paella

1/4kg de congrio.
1/2kg de mejillones
1/4kg de gambas.
6 cigalas.
1/4kg de chirlas.
1/2 pollo o conejo.
1 pimiento asado.
4 tazas de arroz.
6 cogollitos de alcachofa.
1 limón
1 cebolla.
1 tomate.
Perejil.
150g de guisantes.
3 dientes deAjo.
Aceite y sal.

Se pone a cocer en agua fría el pescado y las cabezas de las gambas, durante cinco minutos.

Las chirlas, que se habrán lavado bien con agua y sal para que suelten la arenilla, se ponen a cocer en otro cazo con un poco de agua y, en cuanto se abran, se retiran a un plato quitando las que se hayan quedado cerradas.

El agua de cocer el pescado y la de las chirlas se va colando y reservando en un cazo.

Se cuecen también los mejillones y los calamares hasta que estén tiernos colando y reservando el agua.

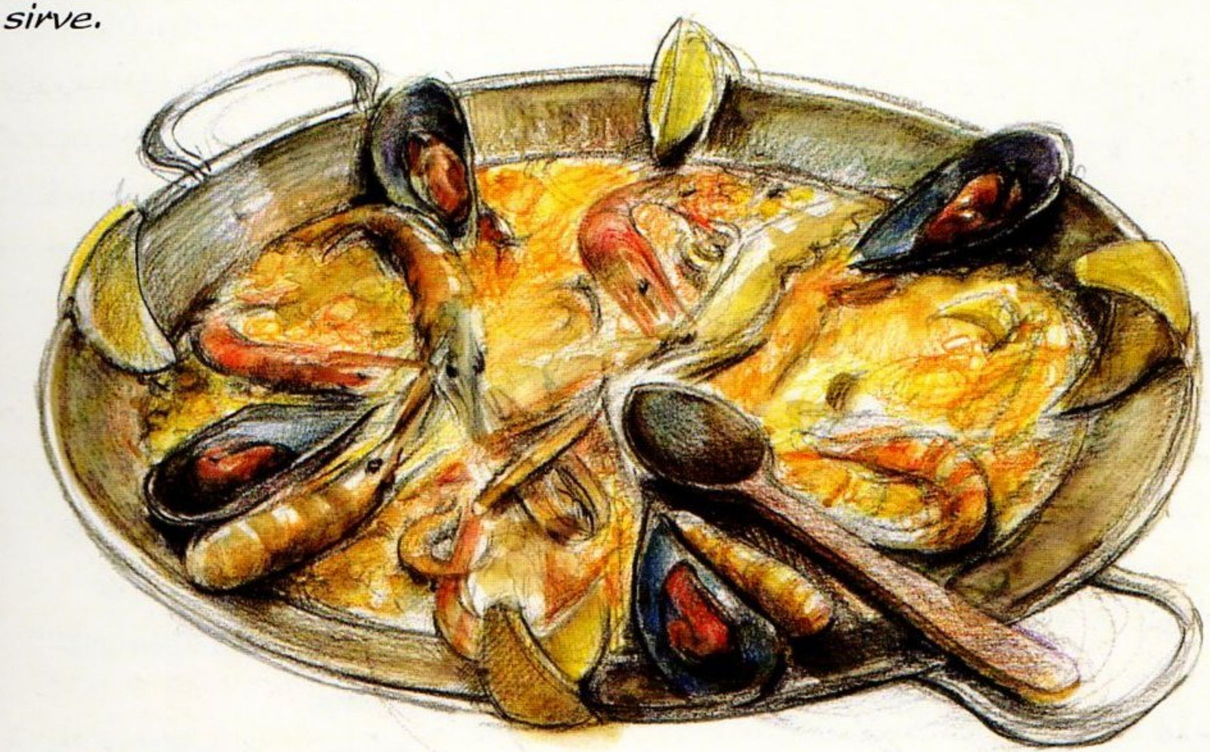
Si se quiere hacer una paella mixta de pollo y pescado, pueden freírse primero unas tajadas de conejo o pollo y, cuando están bien doraditas, se reservan y con ese mismo aceite puede hacerse el refrito de tomate.

En la paella se hace un refrito de cebolla muy picadita y, cuando está pochada, se añaden los tomates lavados pelados y troceados, y se dejan freír durante quince minutos aplastándolos de vez en cuando con el canto de la espumadera. Se agregan el pescado, los calamares, el pollo o el conejo, si la paella es mixta, y el arroz (una tacita por persona).

Se rehoga todo bien para que el arroz coja el sabor y se añade el agua que se había ido reservando en la proporción de doble de agua que de arroz y «un poquito más».

Se machacan el ajo, el azafrán y bastante perejil y, con un poco de agua de cocer los mariscos, se añaden a la paella con la sal.

Se deja cocer todo junto bajando el fuego cuando empiece a hervir, y se agregan las gambas peladas, los mejillones (algunos con una concha), las cigalas, los guisantes, los pimientos rojos y los cogollitos de alcachofa con el chorro de un limón (el agua de haber cocido las verduras también se aprovecha), poniendo todo esto de una forma decorativa sobre la paella. Se pone a cocer durante quince o veinte minutos removiendo la paella por las asas de vez en cuando para que no se pegue el arroz. Cuando está el arroz a punto, se retira del fuego y se ponen las dos cucharas de madera cruzadas con un paño encima de la paella para que «sude». Se deja reposar unos minutos y se sirve.



Albondiguillas de arroz

1/2 kg de bacalao

1 huevo, 1/2 kg de arroz cocido, pan rallado, aceite y sal.

Se mezcla el bacalao, desalado, cocido y desmenuzado, con el huevo batido, el arroz blanco cocido, el pan rallado y la sal. Con esta mezcla se hacen unas bolas y se fríen en abundante aceite caliente. Pueden añadirse al potaje dejando que cuezan un poco, igual que el relleno del cocido, o tomarse con una salsita de tomate.

Mi madre las hacía los días de vigilia.

Macarrones

1kg de macarrones.
1/2kg de salsa de tomate.
50g de mantequilla.
1 chorizo pequeño de freír.
Queso rallado.
Aceite y sal.

Se pone el agua a cocer y, cuando está hirviendo, se añaden los macarrones o la pasta elegida y se remueven bien con una cuchara de palo para que no se peguen. Se dejan cocer a fuego vivo unos veinte minutos, se escurren y se colocan en una fuente de horno.

Se agrega una cucharada de mantequilla y un poco de queso rallado, y se revuelven con los macarrones aún calientes.

En una sartén se fríen unos trocitos de chorizo y de jamón serrano, añadiéndose con un poco de su aceite sobre los macarrones. Se revuelven y se agrega el tomate frito mezclándolo bien con los macarrones. Se cubren con queso rallado y se gratinan en el horno.

También se pueden hacer con un picadillo o con carne picada en lugar del chorizo.

Espaguetis con almejas

1/2kg de almejas.
1 cebolla.
1kg de pasta.
1/2Limón.
Perejil.
Aceite y sal.



Se lavan bien las almejas en agua de sal para que suelten la arenilla, se escurren y, en una sartén, se pocha la cebolla cortada en «juliana» y se rehogan bien las almejas, tapándose para que se abran. En cuanto están abiertas, se añade el zumo de medio limón con el perejil machacado en el mortero. Se remueve bien y se va formando la salsa; enseguida se agregan los espaguetis que se habrán cocido con sal y un chorrito de aceite durante veinte minutos.

Se mezcla todo bien para que cojan el sabor y se sirven inmediatamente.

Tortilla de patata

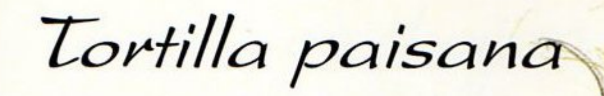
4 huevos.
3/4kg de patatas.
1/4l de aceite de oliva.
Un chorrito de leche.
Aceite y sal.

Se pelan, se lavan y se cortan las patatas en rodajas muy finitas.

En una sartén con abundante aceite caliente se ponen a freír las patatas ya saladas, se dejan freír a fuego mediano y tapadas para que se hagan despacito y se vayan ablandando y, de vez en cuando, se aplastan un poco con el canto de la espumadera.

Cuando están blanditas, sin que se quemen, se escurren de aceite y se reserva. En una fuente se baten tres huevos con un chorrito de leche y sal, se añade la mitad de las patatas bien escurridas y se mezcla todo bien. En una sartén mediana se echa un chorro del aceite de freír las patatas y, cuando está muy caliente, se echan los huevos con las patatas, se deja un par de minutos sobre el fuego fuerte, recogiendo un poco el huevo de los bordes con la espumadera y agitando bien la sartén por el mango para que la tortilla quede suelta, sin agarrarse al fondo. Se pone un plato llano o una tapadera, un poco más grande que el diámetro de la sartén, encima de ésta y, con un mano sobre el plato y otra en el mango de la sartén, se voltea muy rápido la tortilla y se vuelve a poner en la sartén con un chorrito de aceite caliente dejando la parte cruda hacia abajo.Se deja otros dos minutos, agitando la sartén y aplastando un poco con la espumadera plana. Se saca, se coloca en un plato y se hace otra tortilla igual que la anterior. Puede hacerse de cebolla si se pica una cebolla en juliana y se fríe junto con la patata con cuidado de que no se queme. También se pueden añadir unos trocitos de jamón o chorizo, ya frito, o atún al cuajar las tortillas.





Tortilla paisana

6 huevos y 1kg de patatas.
100g de jamón serrano.
150g de gambas.
100g de chorizo.
150g de espárragos.
150g de guisantes.
Aceite, leche y sal.

Se cuecen unas gambas y se pelan (con el agua de hervirlas puede hacerse una sopita muy buena de arroz añadiendo unas chirlas).

Se pican en trocitos el chorizo y el jamón. Se lavan los espárragos quitando la parte más dura del tronco y se pelan, poniéndose a hervir éstos con los guisantes.

Se cortan en cuadraditos las patatas y se fríen en abundante aceite y, cuando están blanditas, se añaden las gambas, el chorizo, el jamón, los guisantes y los espárragos escurridos. Se refríen un poco y se reservan escurriendo el aceite.

Se baten los huevos con un chorrito de leche, se agregan todos los ingredientes y la sal, mezclándolo bien, y se cuaja igual que la de patata, dándole la vuelta con un plato o con una tapadera. Tarda bastante en cuajarse. También se pueden hacer con espárragos y guisantes en conserva.

Tortilla guisada

Se hace una tortilla de patata con cebolla y con bastante patata para que quede gordita; se prepara en la sartén un chorro de aceite caliente y se pone a freír una cebolla picadita, con cuidado de que no se queme. Cuando está transparente la cebolla, se agrega una cucharada de harina y media de pimentón dulce que se doran sin dejar de remover durante dos minutos. En un mortero se machaca una rama de perejil y un ajo y, con un poco de agua, se añade a la sartén, se revuelve y se agrega la tortilla cuidando que no se rompa. Se deja cocer de 5 a 10 minutos con la sartén tapada y se sirve caliente.

Tortilla francesa

2 huevos.
Aceite y sal.

Se calienta una cucharada de aceite en la sartén.

Se baten bien dos huevos con un chorro de leche, se añade la sal y se echan en la sartén con el aceite muy caliente; con un tenedor se remueve un poco y se va volteando hasta que se dore por fuera. Se retira y se sirve enseguida.

Tortilla con perejil

2 huevos.
Unas ramitas de perejil.
Aceite y sal.

Se baten los huevos como para la tortilla francesa, pero se añaden también unas ramitas de perejil muy picaditas y se fríe en la sartén.

En Asturias, de niño, Josechu me traía el perejil del «prao» para que se las hiciera.

Tortilla con chorizo

1 trozo de chorizo picadito.
2 huevos.
Aceite y sal.

Se pone el chorizo primero a freír en la sartén con el aceite caliente; una vez frito, se agrega a los huevos batidos con la sal y un chorrito de leche. Se mezcla todo y se cuaja la tortilla en la sartén.

Tortilla con queso

2 huevos.
Unos trocitos de queso de fundir.
Aceite y sal.

Se hace como la tortilla francesa, pero se agrega el queso al huevo y se tiene cuidado de que éste no se queme en la sartén al cuajar la tortilla.

El queso se funde con el calor y se mezcla con el huevo.

Tortilla con atún

2 huevos.
1 lata de atún en aceite. aceite y sal.

Se procede como en la tortilla francesa, pero se añade el atún migado y muy escurrido al batir el huevo.

Tortilla de espinacas

100g de espinacas rehogadas.
2 huevos, aceite y sal.

Una vez cocidas las espinacas con sal, se escurren bien y se rehogan con un chorrito de aceite en la sartén y se mezclan con los huevos batidos antes de hacer la tortilla. Se fríe y se sirve caliente.

Tortilla con gambas

6 o 7 gambas peladas y cocidas.
2 huevos, aceite y sal.

Se cuecen antes las gambas durante cuatro minutos en un poco de agua hirviendo y después se mezclan con el huevo antes de cuajar la tortilla.

Revuelto de patatas con huevos

4 patatas.
6 huevos.
Aceite y sal.

Se pelan, se parten y se fríen las patatas como para la tortilla de patata. Se escurre bien el aceite y se echan los huevos en la misma sartén; se revuelven con una paleta hasta que se cuajen, se rectifican de sal y se sirven calientes.

Si echas un poco de perejil está muy bueno.



Huevos fritos

1 docena de huevos (2 por persona).
Aceite y sal.

En una sartén se pone abundante aceite y se deja calentar hasta que humee; entonces se van friendo los huevos de uno en uno, cascándolos sobre la sartén o en una taza primero, con cuidado de no quemarse. Con la paleta se va echando aceite hirviendo sobre el huevo para que se fría bien, y se sacan con la espumadera cuando la yema está blanda y la clara dura y con «puntillas». Se sirven inmediatamente sin que se enfríen, con unas patatas y unos pimientos fritos.

Huevos escalfados con espárragos

1 o 2 huevos por persona.
Espárragos verdes cocidos o una latita de espárragos blancos.
Agua, vinagre y sal.

Se pone en una sartén un dedo de agua con un chorrito de vinagre y un poco de sal. Cuando el agua está hirviendo, se cascan los huevos y se echan uno a uno con cuidado para que no se rompan, dejándose hasta que la clara esté bien cuajada y la yema blanda. Se sacan con una espumadera y se sirven con unos espárragos.

Tambien estan muy buenos con un poco de arroz blanco rehogado con trozos de jamón.



Huevos al plato

1 docena de huevos.
100g de guisantes cocidos.
1 chorizo de freír.
Aceite y sal.

Se calientan con el horno fuerte unas cazuelitas de barro con un chorro de aceite y unos trocitos de chorizo picado muy finito; en cuanto el aceite empieza a hervir se sacan del horno y se colocan dos huevos en cada cazuelita. Se echa un poquito de sal en cada huevo y se meten a horno fuerte durante unos minutos, hasta que las claras estén blancas y cuajadas y la yema blanda. Cuando están a medio hacer, se sacan del horno y se añaden los guisantes.

Huevos pasados por agua

6 huevos, agua y sal.

Se pone el agua a hervir con un poco de sal y, cuando está cociendo, se añaden los huevos y se dejan tres minutos o un padrenuestro. Se sacan enseguida y se sirven con sal en una huevera o en un vaso pequeño.

Huevos duros rebozados

6 huevos.

Se cuecen los huevos hasta que estén duros. Se retiran y se ponen en seguida debajo del chorro de agua fría para poder pelarlos sin que se rompan. Se rebozan en harina y en huevo y se fríen en abundante aceite caliente y se van retirando a una fuente.
Se pueden servir solos o cubiertos con una capita fina bechamel por encima.

Huevos escalfados en salsa de almejas

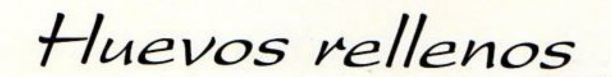
6 huevos, cebolla, perejil.
½ Kg de almejas o de chirlas.

En una sartén se ponen unas cucharadas de aceite de oliva, se pocha la cebolla picada muy menuda sin que llegue a quemarse y en el mortero se machacan un diente de ajo y un puñado grande de perejil. Una vez pochada la cebolla se añade el machacado al refrito de cebolla con el agua suficiente para hacer una salsa. Cuando está la salsa, se echan las almejas o chirlas lavadas y cerradas. Una vez abiertas y cocidas se escalfan los huevos, poniendo la salsa en una fuente de horno se colocan los huevos enteros y pelados sobre ella y se meten al horno hasta que las claras estén muy hechas y las yemas un poquito blandas. Se prueba de sal y se sirven inmediatamente.

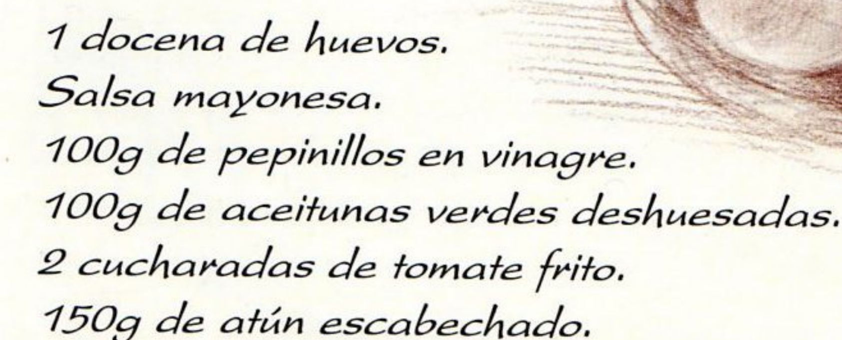
Huevos con bechamel

6 huevos, una salsa bechamel clarita, sal.

Se hace una bechamel clarita y, cuando está hecha y aún hirviendo, se pasa a una fuente de horno. Se cascan encima los huevos y se meten al horno un par de minutos o se tapan para que se cuajen con el calor. Se sirven con sal.



Huevos rellenos



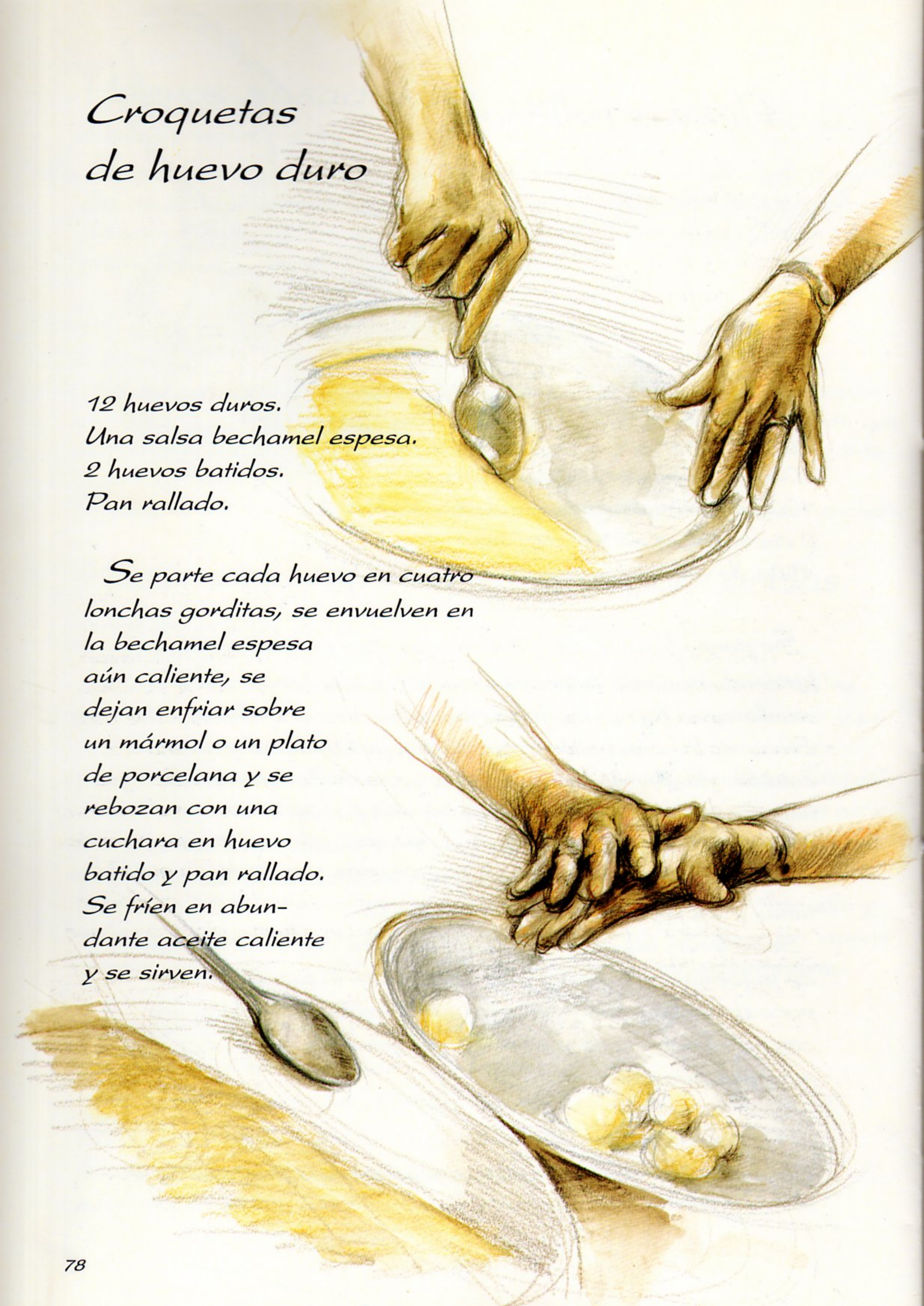
1 docena de huevos.
Salsa mayonesa.
100g de pepinillos en vinagre.
100g de aceitunas verdes deshuesadas.
2 cucharadas de tomate frito.
150g de atún escabechado.

Se ponen los huevos a cocer unos diez minutos en agua hirviendo con sal, colocándolos enseguida debajo del chorro de agua fría y dándoles golpecitos con el cuchillo en la cáscara. Se van pelando, se parten por la mitad y, con cuidado de que no se rompan, se separan las yemas en una taza y las claras se ponen en una fuente.

Se mezclan en el tazón las yemas desmenuzadas con dos cucharadas de tomate frito, el atún escabechado, las aceitunas y los pepinillos, todo muy picadito.

Se rellenan las claras cocidas con una cuchara, haciendo la forma de la yema, y se colocan en la fuente con un poco de lechuga muy picadita entre los huevos. Se cubre con salsa mayonesa y se ralla una yema cocida por encima para adornar.

Están muy buenos si le añades al relleno unas gambitas cocidas y picaditas.



Croquetas de huevo duro

12 huevos duros.
Una salsa bechamel espesa.
2 huevos batidos.
Pan rallado.

Se parte cada huevo en cuatro lonchas gorditas, se envuelven en la bechamel espesa aún caliente, se dejan enfriar sobre un mármol o un plato de porcelana y se rebozan con una cuchara en huevo batido y pan rallado. Se fríen en abundante aceite caliente y se sirven.

Croquetas

Una pechuga de pollo o los restos
de pollo o de pescado de la comida.
3 huevos y pan rallado.
2 cucharadas de harina.
3 cucharadas de aceite de oliva.
1/2l de leche, aceite y sal.

Se pica la pechuga de pollo, los restos del pollo asado, la merluza o las gambas, todo muy menudito, o en la batidora con unas gotas de leche.

Se pone un huevo a cocer y, cuando esté duro, se pica en trozos muy pequeñitos. Se pica también muy menudita una loncha de jamón serrano.

En una sartén se ponen tres cucharadas de aceite de oliva y, cuando está caliente, se añaden dos cucharadas colmadas de harina. Se dora bien la harina sin que se queme, removiéndola con una cuchara de palo. En cuanto la harina está tostada se agrega 1/2l de leche de una vez, dándole vueltas muy deprisa para que no se hagan grumos. Se sigue removiendo con fuego mediano y se añade el jamón, el pollo o el pescado picadito y el huevo duro picado. Con todo esto y la sal, se sigue removiendo bien siempre para el mismo lado unos veinte minutos hasta que la pasta se despegue sola del fondo de la sartén. Cuando se despegue la masa y la sartén quede limpia, se echa sobre una fuente plana para que quede una masa fina y se enfríe antes.

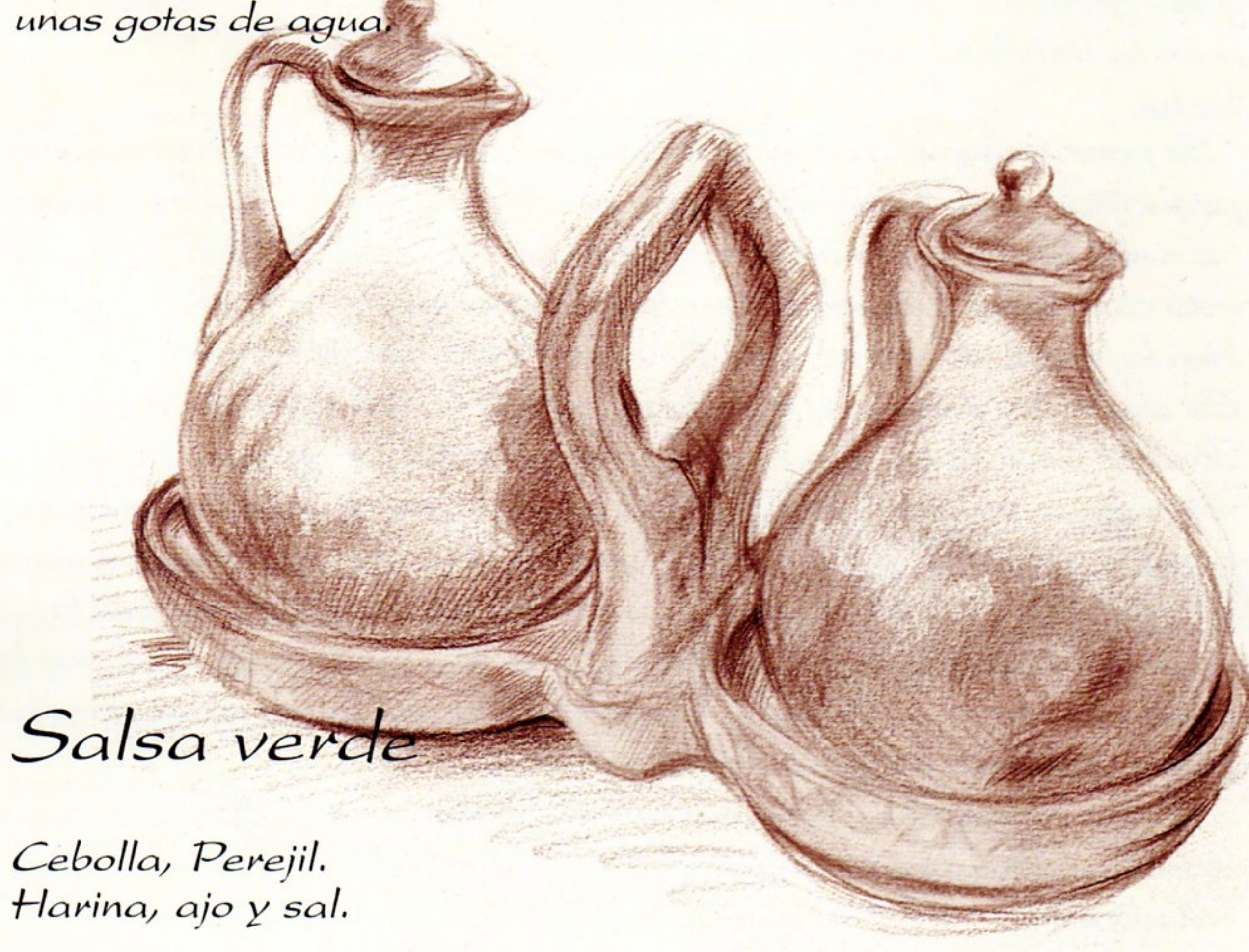
Se deja reposar la pasta unas horas, y luego se va haciendo un poco de masa con la cuchara, envolviéndola en huevo batido y después en pan rallado, y se lía entre las manos formando las croquetas. Se fríen en abundante aceite caliente dándoles la vuelta. Se sirven calientes con una ensalada.

Tenía dieciséis años cuando aprendí a hacer las croquetas de una cocinera de «mucho postín» y ya nunca lo he olvidado.

Salsa vinagreta

2 huevos.
6 pepinillos en vinagre.
1 rama de perejil.
1 cebolla.
Aceite de oliva de 0,4 grados.
Vinagre y sal.

Se cuecen dos huevos, se dejan enfriar y se pelan. Se separan las yemas de las claras y estas se pican con una cebolla, el perejil y los pepinillos, todo muy, muy menudito. En un cacharro se deslíen las yemas con una cuchara de madera y se va añadiendo poco a poco el aceite de oliva de 0,4 grados. Mientras, se revuelve bien con la cuchara hasta que quede como una mayonesa, entonces se agrega un poco de vinagre y un poco de sal. Cuando está bien envuelto, se añade el picadillo y, si está muy fuerte, se agregan unas gotas de agua.

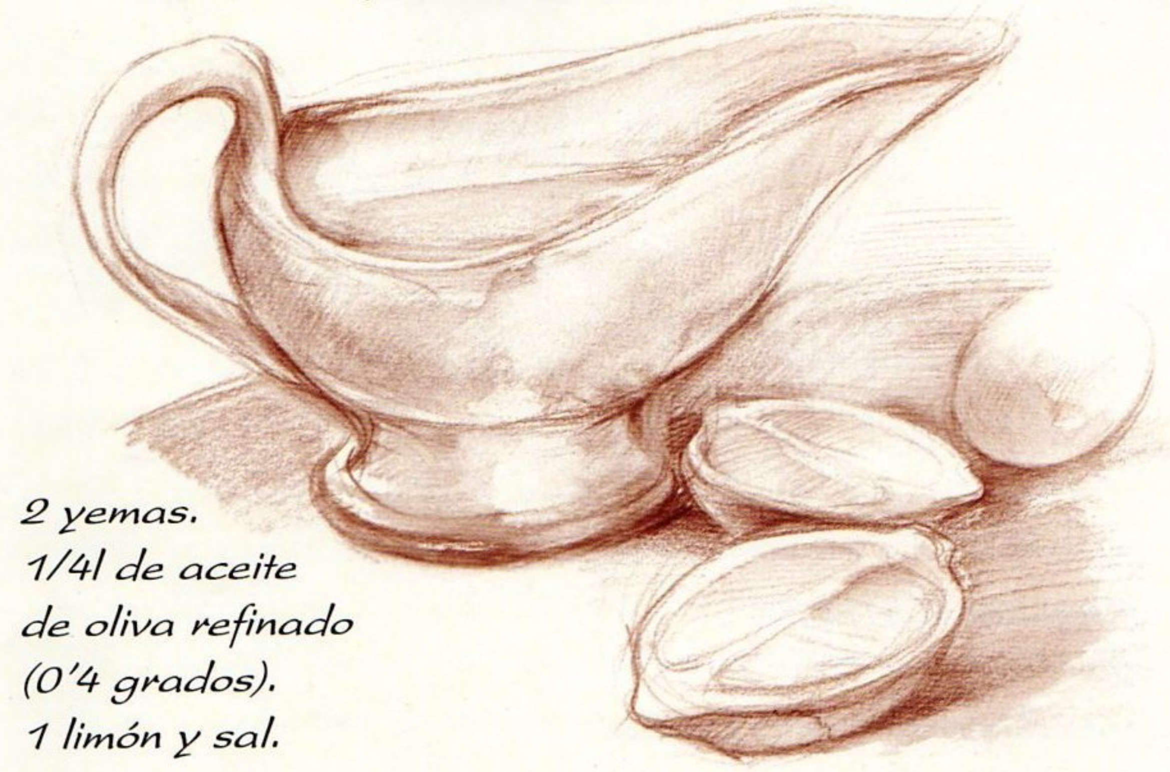


Salsa verde

Cebolla, Perejil.
Harina, ajo y sal.

En una sartén se fríe un poco de cebolla y, cuando está transparente, se le añade una cucharadita de harina. Se le da una vuelta y se prepara un machacado de ajos y perejil y se agrega a la sartén hasta que se espese.

Salsa mayonesa



2 yemas.
1/4l de aceite
de oliva refinado
(0'4 grados).
1 limón y sal.

Se ponen las yemas en un cuenco y se baten «bien, bien», añadiéndose poquito a poco el aceite de oliva, y se dan vueltas y vueltas con el tenedor hacia el mismo lado mientras sube la mayonesa. Se agrega el zumo de un limón y la sal, y se sigue dando vueltas bastante tiempo, muy despacito con cuidado de que no se corte, hasta que se forme la mayonesa. En la batidora tambien se puede hacer .

Salsa bechamel

3 cucharadas de aceite de oliva.
50g de mantequilla.
2 cucharadas de harina.
1/2l de leche y sal.

Se pone la sartén al fuego con el aceite y, cuando está caliente, se añade la harina y se tuesta un poco, dándole vueltas con la cuchara de madera sin que llegue a quemarse. Se echa de una vez toda la leche y se mantiene en el fuego fuerte sin dejar de dar vueltas con la cuchara, siempre hacia el mismo lado, para que no se hagan grumos. Cuando empieza a hervir se baja un poco el fuego, se agrega la mantequilla y se continúa batiendo durante quince minutos hasta que espese.

Higaditos de pollo



1kg de higaditos de pollo.
2 cebollas.
Un chorro de jerez o vino blanco.
Aceite y sal.

Se limpian bien los higaditos con un cuchillo. En una sartén se pone un chorro de aceite y, cuando esté caliente, se añaden los higaditos, se rehogan durante cinco minutos y se agregan las cebollas picadas. Se siguen friendo, removiendo todo con una cuchara de madera, y cuando los higaditos estén hechos, sin que se queme la cebolla, se añade la sal y un chorrito de jerez, dejando que den un hervor sin parar de removerlos. Se sirven calientes.

Hígado empanado

6 filetes de hígado de ternera.
2 huevos.
Pan rallado, aceite y sal.

Se limpian muy bien los filetes con un cuchillo, se salan, se rebozan en huevo batido y pan rallado y se fríen en aceite medianamente caliente hasta que estén tiernos.

Son de mucha «sustancia» para los niños, siempre lo hacíamos cuando erais pequeños.

Riñones al jerez

1kg de riñones.
1 cebolla.
Un vasito de jerez seco.
Aceite, vinagre y sal.

Se quitan los hilitos blancos y las pielecillas de los riñones y se dejan bien envueltos en sal durante unas horas retirando el líquido que van soltando.

Se lavan muy bien, se pone en una sartén un chorro de aceite y, cuando está caliente, se añaden los riñones, se da vueltas y se agrega la cebolla y la sal. Se rehogan bien y se aderezan con un chorro de jerez seco. Se deja que den un hervor (5 minutos) y se sirven calientes.



Mollejas



1kg de mollejas de cordero.
1/2kg de setas.
1/2 kg de champiñones.
2 dientes de ajo.
Aceite y sal.

En una sartén se pone un chorro de aceite y, cuando está caliente, se añaden dos dientes de ajo y las setas y los champiñones bien lavados, para quitarles toda la tierra, y partidos en trozos. Se saltean durante unos minutos y se agregan las mollejas bien limpias y troceadas con la sal.

Se tapa la sartén y se dejan cocer a fuego mediano para que se hagan en su jugo.

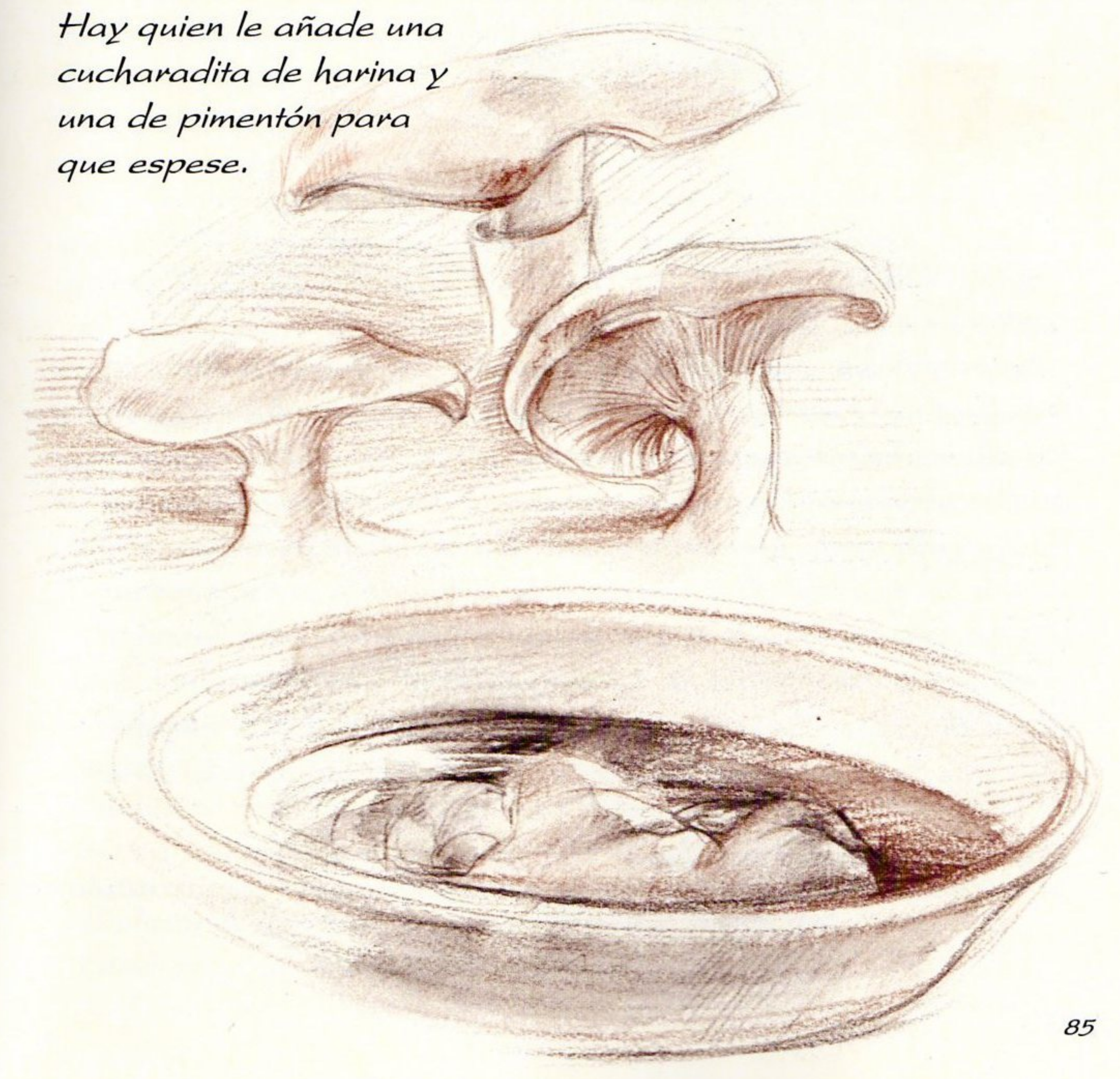
Se sirven calientes.

Chanfaina o asadurilla

1kg de asadurilla.
1 cebolla grande.
2 dientes de ajo, harina y pimentón.
Aceite y sal.

En la carnicería se piden las asadurillas del cordero lechal (higaditos y corazón). Se limpia todo muy bien con abundante agua fría y se pica en tajaditas muy pequeñas.

En una sartén se fríen unos ajos y una cebolla muy picadita hasta que esté pochada. Se añaden las asadurillas y se fríen en la sartén durante unos minutos con la cebolla, los ajos y la sal correspondiente. Hay quien le añade una cucharadita de harina y una de pimentón para que espese.



Sesos huecos



1 seso de ternera o 2 de cordero.
Vinagre.
2 huevos.
Harina, aceite y sal.

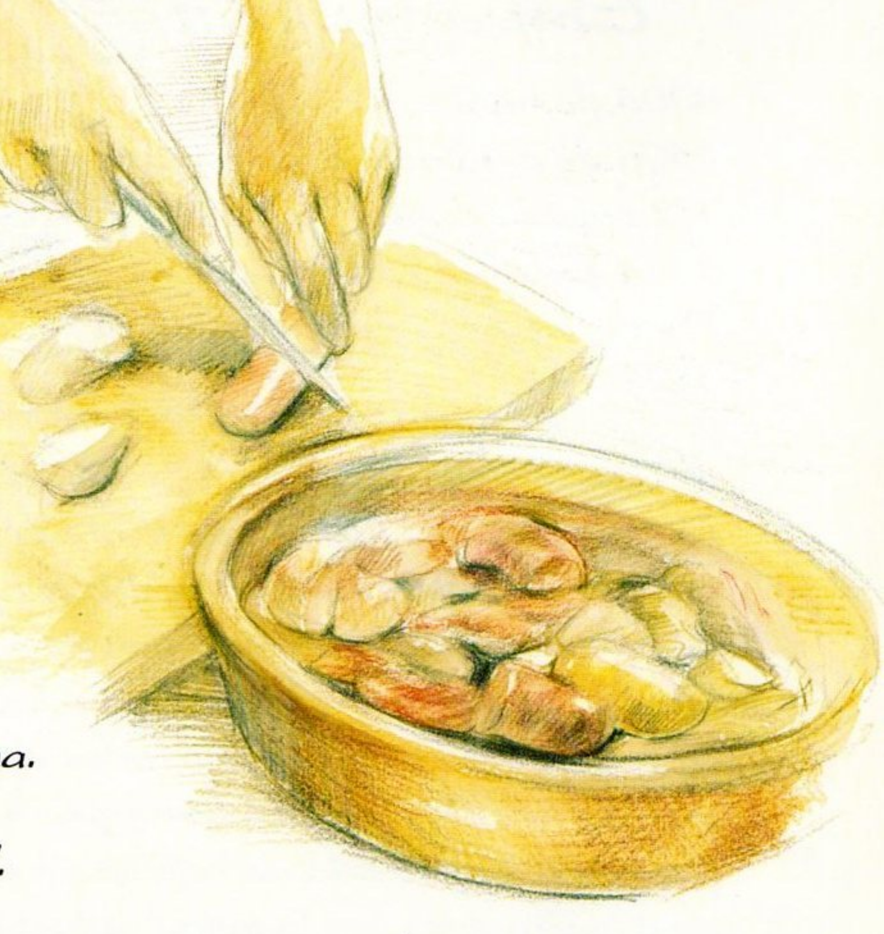


Se limpian muy bien con vinagre quitándoles todas las «pielecillas».

Se ponen a cocer enteros con agua y sal durante diez minutos. Cuando están cocidos, se parten en cuadraditos. Se baten las claras hasta que suban a punto de nieve, añadiendo unas gotitas de limón (las yemas pueden reservarse para hacer natillas) y se agrega una cucharada de harina, se bate bien y se ponen los trocitos de los sesos. En una sartén con abundante aceite caliente se van echando con una cuchara los trocitos envueltos en la mezcla de huevo y harina, y se fríen hasta que están dorados. Se van colocando sobre un papel de estraza o una servilleta de papel para que absorba el aceite y se sirven.

Hay que limpiarlos muy bien.
¡A Juan Antonio le gustan mucho y a tí de pequeña te encantaban!

Callos



1kg de callos; los venden en las casquerías limpios y partidos en trozos).
Un chorizo de freír.
Una morcilla (especial para callos).
Nuez moscada.
Un par de cabezas de ajo.
Cominos y laurel.
Una rama de tomillo.
Media cucharadita de harina.
Pimentón dulce y picante.
Una pizca de guindilla y sal.

Se lavan muy bien los callos con vinagre, se aclaran y se ponen en una olla cubiertos de agua templada con una cabeza de ajo entera sin pelar, una rama de tomillo, una hoja de laurel y la sal.

Se dejan cocer durante dos horas aproximadamente en la cazuela, o media hora en olla a presión. Mientras, se sofríen con unas cucharadas de aceite de oliva unas rodajas gordas de chorizo, unos cuadraditos de jamón serrano y unos trocitos de morcilla.

Cuando el chorizo está dorado, se agrega media cucharadita de harina, un poco de pimentón dulce, una pizca de guindilla y de pimentón picante al gusto.

En un mortero se machacan unos granos de comino, una ralladura de nuez moscada, pimienta negra y un par de dientes de ajo, se añade al sofrito y se echa todo en la cazuela donde han cocido los callos (si sobra caldo se le quita un poco).

Se cuece todo diez minutos más a fuego lento para que los callos cojan el sabor y se sirven calientes.

El chiste de los callos es que tengan una buena gelatina.
Están mejor guisados el día anterior

Empanadillas

300g de harina.
150g de manteca de cerdo fresca y deshecha o mantequilla.
1/2 vasito de vino blanco.
1 huevo crudo batido, aceite y sal.
Pisto o atún y salsa de tomate para el relleno.

En un cacharro se hace una mezcla clarita: se bate el huevo, se añade el vino y, poco a poco, se va mezclando con la harina y media cucharadita de levadura. Se deja reposar esta mezcla durante media hora. Se extiende sobre el mármol, que se habrá untado de harina con un rodillo haciendo una capa fina, y con un vaso se van cortando unos círculos de pasta que se pueden rellenar con una salsa de tomate frito y atún o con pisto (o con crema pastelera para hacer los bartolillos). Se pone una cucharada de relleno en medio del círculo de pasta y se cierra ésta por la mitad aplastando los bordes para cerrarlas con los dedos o con el tenedor

Se fríen en abundante aceite muy caliente y se sirven.

Criadillas

1 criadilla de ternera
o 3 de cordero.
huevo, harina y sal.

Se compran en las carnicerías o en las casquerías. Se limpian bien y se cortan en filetes, se salan, se rebozan en harina y huevo y se fríen en abundante aceite caliente.

Puedes añadir un chorrito de limón al servirlas.

Cabecillas de cordero asadas

6 cabezas de cordero pequeñas.
2 dientes de ajo.
1 rama de perejil.
Manteca de cerdo y sal.

Se parten por la mitad, se limpian bien, se salan, se untan de manteca de cerdo y se ponen en una fuente de horno. Se machacan un par de dientes de ajo y unas ramitas de perejil picaditas, se añade un poco de agua y se coloca también sobre la fuente.

Se mete al horno con temperatura media durante una hora aproximadamente.

Se sirven calientes.

Gachas

6 cucharadas de harina de almortas
3 o 4 cucharadas de aceite de oliva
Trocitos de panceta, chorizo o tocino
Dos o tres dientes de ajo
Pimenton dulce o picante

Se rehogan bien en una sarten los tropezones de chorizo, tocino y panceta hasta que se derrita bien la grasa, cuando esten un poco «churruscaditos» se retira la sarten del fuego y se añade una cucharadita de pimentón dulce o picante, al gusto, se remueve bien y se vuelve a poner en el fuego con la harina de almortas sin dejar de remover para que no se queme el pimentón. Cuando esta bien rehogada se añade agua y se va removiendo mientras cuece hasta que este bien cocida y espesa, se sirve caliente en la misma sarten o en otras pequeñitas y se come con trocitos de pan.

Tienen que hervir bien , haciendo «choh, chof» para que no sepan a harina cruda. En la guerra las haciamos solo con aceite y agua, ni mas ni menos.

Lengua



1 lengua de ternera
o varias de cordero.
2 dientes de ajo.
1 zanahoria.
2 cebollitas francesas.
Granos de pimienta.
Aceite, vino blanco y sal.

Se limpian bien con agua hirviendo escaldándolas o directamente en el fuego para quitarles la piel, dejándolas limpias.

En una cazuela con unas cucharadas de aceite caliente se ponen unos trocitos de zanahoria, unas cebollitas francesas en trozos, unos granos de pimienta, unos dientes de ajo pelados, un vaso de agua, un vaso de aceite crudo y un vasito de vino blanco, justo para cubrirla de líquido. Se deja cocer y, una vez cocida, se deja enfriar y se trincha en rodajas. Se sirve con la verdura que ha cocido con la lengua y con unas patatitas redondas, previamente partidas y cocidas, poniéndolas alrededor.

Caracoles

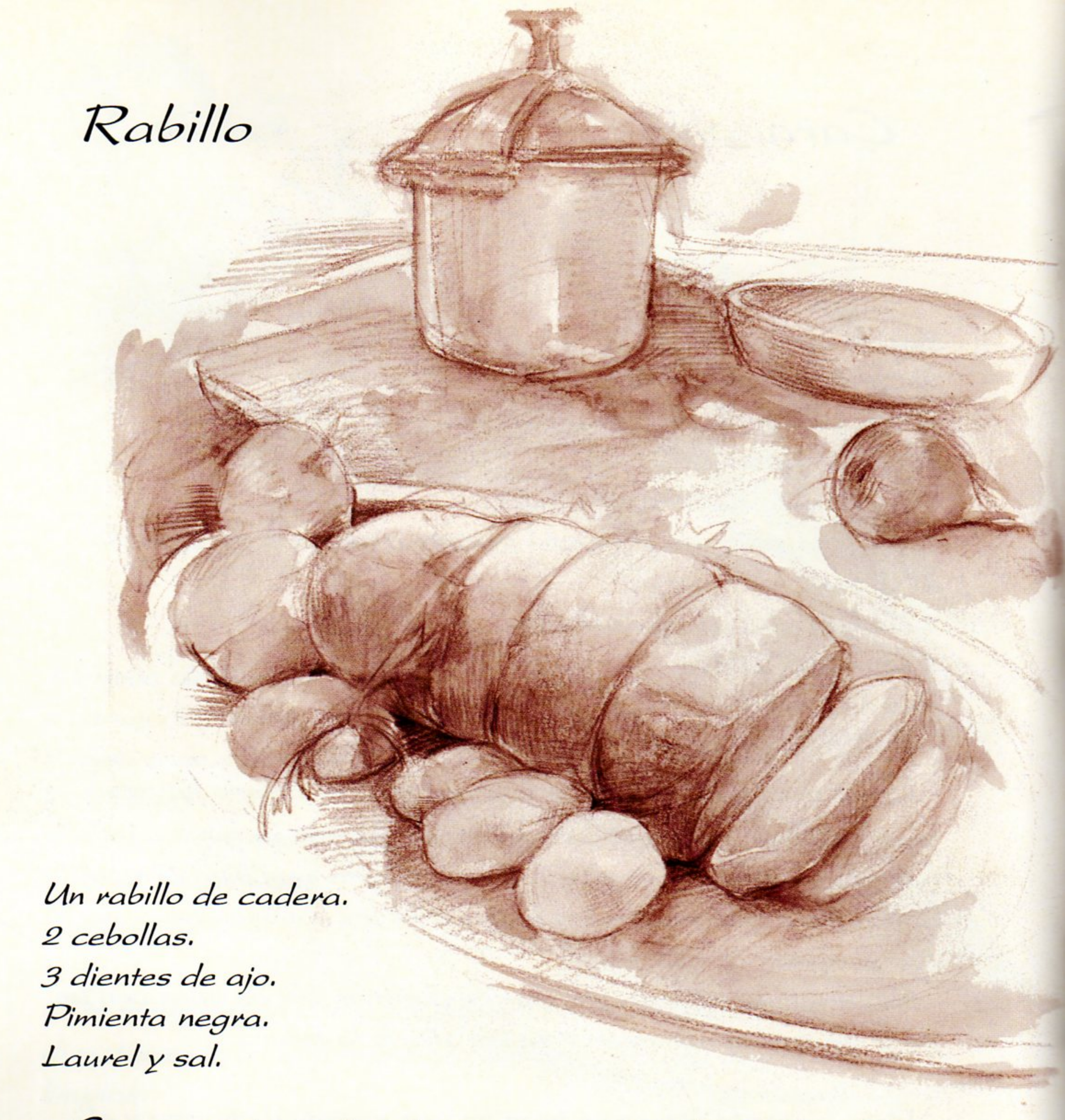
2kg de caracoles.
150g de jamón serrano.
100g de chorizo de buena calidad.
2 huevos cocidos.
1 cucharada de pimentón dulce.
1/2 cucharadita de pimentón picante o un poco de guindilla (al gusto).
1 cucharadita de pan rallado.
1 ramita de perejil.
Aceite y sal.

Los caracoles comprados o cogidos en el campo hay que tenerlos en un cacharro con salvado o harina durante un día para que suelten el verdín. Luego se lavan muy bien con sal gorda para que suelten las babas y se les cambia varias veces el agua.

Se ponen a cocer en una sartén durante 3/4 de hora con un poco de sal, se escurren y se les añade la fritura.

Para hacer la fritura se fríen en una sartén el chorizo y el jamón cortados en cuadraditos y, cuando está lista, se añade el pimentón y una cucharadita de pan rallado para que espese, se agrega a la cazuela y se revuelve con los caracoles. En un mortero se machacan unos granos de pimienta negra, dos dientes de ajo y una rama de perejil picadita, se añade un poco de agua de cocer los caracoles y se vierte sobre la cazuela, dejando que cueza todo junto mientras se dan unas vueltas con la cuchara de madera para que se trabe la salsa.

Rabillo



Un rabillo de cadera.
2 cebollas.
3 dientes de ajo.
Pimienta negra.
Laurel y sal.

En una sartén se dora la carne un poco enharinada. Cuando está dorada, se pasa a una cazuela u olla a presión. En la misma sartén se «pochan» las cebollas, los ajos, el laurel y unos granos de pimienta negra y se vuelca todo sobre la carne. Se sala bien y se le añade un vaso de agua, si es en olla a presión, o medio litro si es en una cazuela normal.

Cuando está fría, se «trincha» en rodajas y la salsa se pasa por el pasapurés. Se acompaña de patatas fritas o puré de patata.

Falda de ternera



1kg de ternera blanca.
Ajos.
Cebolla.
Pimiento verde.
Tomate.
Laurel.

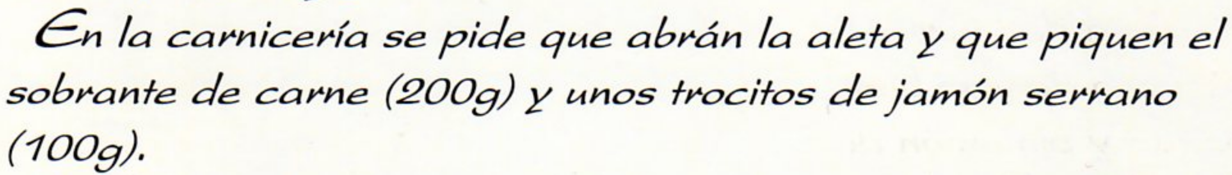
Se dora la carne cortada en trozos en la misma cazuela u olla a presión. Se pasa a un recipiente. En el mismo aceite se refríe bastante cebolla, el pimiento verde, el tomate, los ajos y el laurel; a medias del refrito se echa en la ternera y se da unas vueltas. Se añade un vaso de agua y se deja hacer lentamente.

Se puede acompañar de guisantes, zanahorias o champiñones.

Carne rellena



1kg de aleta de ternera.
1 punta de jamón serrano (100g).
150g de jamón serrano en lonchas.
100g de aceitunas verdes sin hueso.
1 huevo duro.
1 cebolla.
1 patata.
2 dientes de ajo.
Harina, aceite y sal.



En la carnicería se pide que abrán la aleta y que piquen el sobrante de carne (200g) y unos trocitos de jamón serrano (100g).

Se extiende la aleta y se coloca encima la carne picada con el jamón y sobre ella unas lonchas de jamón serrano cortado en tiras, un poco de perejil muy picadito, unas aceitunas verdes partidas por la mitad y unas rodajas de huevo duro. Se sala, se enrolla y se ata con un cordel finito; también puede cerrarse cosiéndola con una aguja muy gorda y se reboza en harina.

En una cazuela se calientan unas cucharadas de aceite y se pone a dorar la aleta. Se retira cuando esté dorada y en ese mismo aceite se fríen unos cascos de cebolla y un par de dientes de ajo pelados. Cuando está pochada la cebolla, en cuatro o cinco minutos, se añaden unos granos de pimienta negra y se echa este sofrito en la olla con la sal; se cubre de agua y se deja cocer durante una hora y cuarto aproximadamente, removiendo la cazuela por las asas de vez en cuando.

Cuando está hecha, se quita la cuerda y se trincha como fiambre, en rodajas gorditas. La salsa se pasa por el chino y se sirve caliente sobre la carne que se puede acompañar de unas patatas fritas cortadas en cuadraditos.

Carne guisada

1kg de carne magra de vaca
(de paletilla, falda o espaldilla).
1 cebolla.
1 tomate.
1 zanahoria.
1 pimiento verde.
1 latita de guisantes.
2 dientes de ajo.
Una hoja de laurel.
1/2 vaso de vino blanco.
Harina y pimentón dulce.
Aceite y sal.

Se corta la carne en trocitos y en una cazuela se frien con unas cucharadas de aceite de oliva, un par de dientes de ajo, la cebolla picadita menuda y una hojita de laurel.

Se añade un tomate pelado y cortado en trozos, una zanahoria y un pimiento, también lavados y cortados en trozos, y los guisantes.

Se rehoga todo bien en la cazuela durante tres o cuatro minutos y se agrega una cucharadita de harina y media de pimentón dulce para que espese y coja sabor, todo ello sin dejar de remover con una cuchara de madera para que no se agarre. En el mortero se machacan un diente de ajo, un poco de perejil picado y unos granos de pimienta negra, se añade un poco de agua y se echa a la sartén cuando la harina está dorada. Se cubre la carne de agua, se agrega el medio vaso de vino blanco y se deja cocer a fuego lento durante una hora y cuarto aproximadamente, poniendo agua de vez en cuando si es necesario y removiendo la cazuela para que no se agarre, ¡que se quema por menos de nada! En la olla a presión se hace en media hora. Se sirve caliente.

Aparte puedes freír unas patatitas cortadas en cuadraditos para añadirlas a la carne justo antes de servirla.

Carne mechada

1 redondo de ternera.
Ajos y cebolla.
Laurel.
Tocino fresco.
Jamón serrano.
Sal.



El mismo carnicero puede hacer unos agujeros en la carne donde se meten las tiritas de tocino y jamón.

Se hace lo mismo que en la receta que hemos puesto para del rabillo de cadera.

Pastel de carne

1/2 kg de carne de cerdo picada
1/2 kg de carne de ternera picada
4 lonchas de tocino finas
3 huevos
1/2 cebolla y mantequilla
Sal y pimienta

Se mezcla en una fuente toda la carne con los huevos previamente batidos, con la sal, un poquito de pimienta y una cucharadita de mantequilla. Se sofrie la cebolla muy picadita hasta que este pochada y se añade tambien a la fuente removiendo todo un poco mas.
En un molde untado con mantequilla se echa esta mezcla y se cubre con unas lonchas de tocino cortadas muy finas. Se mete en horno fuerte durante media hora , se deja enfriar para desmoldarlo y se sirve con una salsa de tomate.

Redondo

1 redondo de 1kg aproximadamente.
2 ajos.
1 cebolla.
150g de jamón serrano.
Laurel, aceite y sal.

Es una pieza de carne que para freír sale dura, pero puede hacerse igual que en la receta de rabillo o carne mechada. No obstante, necesita más agua y más tiempo de cocción.

Filetes en salsa con aceitunas

6 filetes de "contra" gorditos
Aceite, cebolla, pimienta negra
Harina, perejil y aceitunas verdes, sin hueso

Se echa la sal a los filetes y se enharinan. Se fríen en aceite muy caliente y se van poniendo en la cazuela o en la olla (si lo haces en la olla es más rápido). Se reserva un poco del aceite sobrante para hacer una salsa, en este aceite se pocha media cebolla cortada en trozos muy menuditos, en un mortero se machacan un par de dientes de ajo, cuatro o cinco granos de pimienta negra y un poco de perejil. Se dora media cucharadita de harina en un poco de aceite sin que llegue a quemarse y se añade al machacado, se junta todo en la sartén donde tendremos pochada la cebolla y se remueve todo con una cuchara de madera hasta que esté bien hecha la salsa, con la que se cubren los filetes, se añaden entonces las aceitunas verdes sin hueso, cortadas por la mitad y se deja cocer hasta que los filetes estén tiernos al pincharlos con la punta de un cuchillo. En la olla puede tardar de 10 a 15 minutos y en la cazuela entre ¾ y 1 hora, siempre con el fuego bajito para que no se queme la harina.

Salen muy buenos y luego puedes escalfar un huevito en la salsa.

Ternera al horno

1 1/2kg de faja de ternera en un trozo.
Manteca de cerdo.
Limón, pimienta y sal.

Se calienta bien el horno; mientras, se prepara la carne en una fuente refractaria. Se unta de manteca de cerdo y se agrega un chorro de limón, sal y pimienta.

Se mete al horno fuerte y, cuando está dorada por un lado, se le da la vuelta y se deja dorar por el otro. Luego se le añade un vasito de agua y se va rociando de su jugo según se va haciendo. Se trincha y se sirve con patatas fritas con ajo y perejil.

Filetes a la riojana

6 filetes de cadera
1 vaso de vino de Rioja tinto
un par de hojas de laurel
sal y pimienta.

Se sazonan los filetes con la sal y la pimienta y se frien en una sarten con un poco de aceite muy caliente, de uno en uno y se retiran en una fuente. En la misma sarten de freirlos se dora una cucharadita de harina, teniendo cuidado para que no se queme. Cuando este dorada la harina se añade el vino y se deja cocer, sin dejar de remover, hasta que se espese. Se echa esta salsa sobre los filetes y se sirven con patatas fritas o pimientos asados.

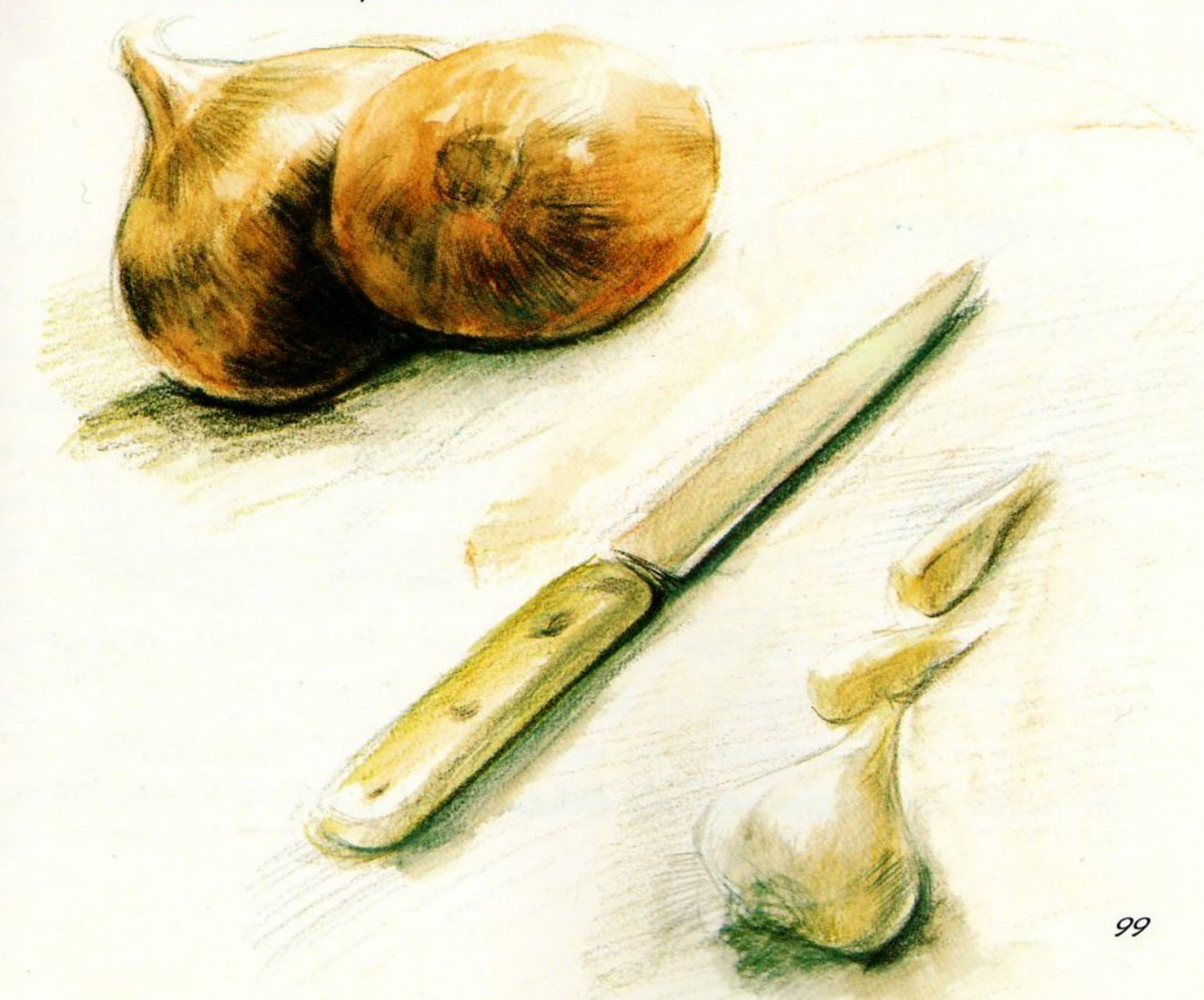
Roastbeef

1 1/2kg de lomo alto de vaca.
Manteca de cerdo.
Ajo, limón y sal.

Se calienta bien el horno. En una fuente se pone el trozo de carne que habremos tenido unas horas antes con la manteca de cerdo, el ajo y un chorro de limón.

Cuando está el horno en su punto alto, se mete la carne y se deja por espacio de media hora, dorándose por un lado y después por el otro. Se moja con su propio jugo y se deja hasta que está hecha según el gusto.

Luego se saca a una fuente, se sala, se tapa y se reserva. Al jugo que ha soltado se le añade un poco de agua y se calienta durante unos minutos. La carne se «trincha» cuando se vaya a comer, se sirve acompañada de ensalada.



Filetes fritos

6 filetes de lomo o cadera.
Aceite.
Sal, ajo, perejil y un chorro de limón.

Se preparan los filetes aplastándolos un poco con una piedra de cocina y haciendo algún corte con unas tijeras en los bordes, para que los nervios no arruguen los filetes al freírlos, pero dejando «la flor» (la grasa) de la carne.

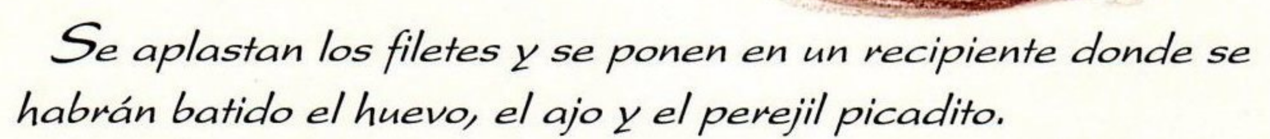
Se pone un chorro de aceite en la sartén y, cuando empieza a humear, se van friendo los filetes de uno en uno, dándoles una pasada por cada lado. Cuando están fritos al gusto, se salan y se añade a la sartén en el aceite restante un ajito y una rama de perejil picaditos y un chorro de limón. Se revuelve con una cuchara de madera y se echa esta salsa sobre los filetes.

Se sirven calientes con unas patatas y unos pimientos fritos.



Filetes empanados

6 filetes de ternera.
1 huevo.
Pan rallado.
Perejil y ajo.
Aceite y sal.



Se aplastan los filetes y se ponen en un recipiente donde se habrán batido el huevo, el ajo y el perejil picadito.

Cuando se vayan a hacer, se pasan por el pan rallado y se fríen. Se sirven con patatas fritas o ensalada.

Ropa vieja

Restos de carne del cocido.
Tomate frito.
Aceite y sal.
1 cebolla.



Con el sobrante de la carne del cocido puede hacerse un plato muy rico. Se trocea la carne de morcillo. En una sartén se ponen unas cucharadas de aceite y se fríe media cebolla cortada en trocitos; cuando está pochada, se añaden dos tomates pelados y troceados, se fríen durante quince o veinte minutos a fuego lento, con tapadera aplastándolos de vez en cuando con el canto de la espumadera, y se agrega la sal y una pizca de azúcar para quitar la acidez. Sobre esta salsa de tomate se echan los trozos de carne de morcillo cocida y se deja dar un hervor.

Se sirve caliente.

Puedes añadirle unos garbanzos rehogados y unas tiras de pimiento asado.

Cordero al chilindrón

1 1/2kg de cordero en trozos.
1 cebolla.
2 tomates.
2 pimientos rojos.
Ajo y perejil.
Tocino de jamón o panceta.

Se hace un refrito en la sartén con la cebolla picada, el ajo y el perejil. Cuando la cebolla está «pochada», se le agregan los tomates sin piel y se deja hacer todo junto.

En una cazuela se pone un poco de aceite y se van friendo los trozos de cordero con dos dientes de ajo y la salsa de tomate que tenemos preparada con los pimientos en trozos. Se le echa la sal y se deja cocer despacio hasta que está tierno.

Cuanto mejor es el cordero, más sabroso estará este plato.



Cordero asado



1 1/2kg de cordero (pierna o paletilla).
El cordero puede ser lechal, pascual o recental; el más tierno es el lechal.
50g de manteca de cerdo.
Unas ramitas de perejil.
5 o 6 granos de pimienta negra.
2 dientes de ajo.
Zumo de medio limón y sal.

En una fuente de barro se colocan las piernas o las paletillas que se habrán untado bien con la manteca de cerdo. Se rocían con unas gotas de agua y se meten al horno fuerte una media hora, hasta que se doren, dándoles una vuelta cada diez minutos y humedeciéndolas con su propio caldo. Mientras, se machaca en el mortero el perejil picado, los granos de pimienta y los ajos picados, y se ponen a cocer en un cazo con el zumo de medio limón y un vaso de agua, dejando que hierva cinco minutos. Se separa del fuego, se cuela y se deja reposar. Cuando el cordero está dorado, se baja un poco la temperatura del horno y se hornea una hora más, añadiendo un poco de este caldo sobre el cordero mientras se asa (cada diez minutos aproximadamente).
Sabremos que está hecho cuando se separe la carne del hueso al pincharlo.
Es el plato más tradicional de la cena de nochebuena en muchas familias como la nuestra.

Chuletas al sarmiento

1kg de chuletas de cordero.
Sal.

Se prepara una hoguera de «sarmientos» (palitos de cepas de viñedo). Cuando se han apagado las llamas, se ponen las chuletas sin salar en una parrilla sobre los rescoldos. La sal se echa cuando están ya doradas. Se comen calientes.

En mi pueblo, el día de Santiago, la Cuesta de las bodegas se llena de hogueras para asar las chuletas y tomarlas con un buen vino.

Chuletas de lechal con bechamel

1kg de chuletas de lechal.
Harina.
Leche.
Huevo.
Pan rallado.
Aceite y sal.



Se hace una bechamel espesa con la harina y con la leche. Se fríen las chuletitas sin que se doren mucho, se pasan por la bechamel y se van poniendo sobre una superficie fría una a una.

Cuando se han enfriado, se pasan por huevo batido y pan rallado y se fríen en abundante aceite caliente. Se sirven con ensalada.

Chorizo

Carne de cerdo
Orégano, pimienta en grano y molida.
Ajo picado.
Pimentón dulce y picante.
Sal y agua.

Se pica la carne y se deja hasta el día siguiente en un adobo hecho con el resto de los ingredientes, se prueba y se deja en adobo hasta el tercer día, se embucha en la tripa y se ata. Pueden curarse al fuego o al aire.

La calidad del chorizo depende de la calidad de los ingredientes.

Morcilla

Son unos embutidos cuyos principales ingredientes son: arroz, sangre, cebolla, especias y grasa de cerdo. Cada región tienen una especialidad. En mi tierra son de arroz.



Sangre

La sangre de cerdo solidificada se emplea para hacer guisos de patatas con ajos machacados, orégano y pimentón.

Lomo de cerdo a la naranja

1kg de cinta de lomo de cerdo.
1 naranja.
Cebolla y ajo.
Aceite y sal.

Se ata bien el lomo de cerdo y se dora en una sartén con unas cucharadas de aceite de oliva. Se pasa a la cazuela y en el mismo aceite de hacerlo se sofríen unos ajos y la cebolla y se echan encima de la carne.

Se salan y se le añade el zumo de una naranja y un vaso de agua. Se deja cocer aproximadamente una hora.

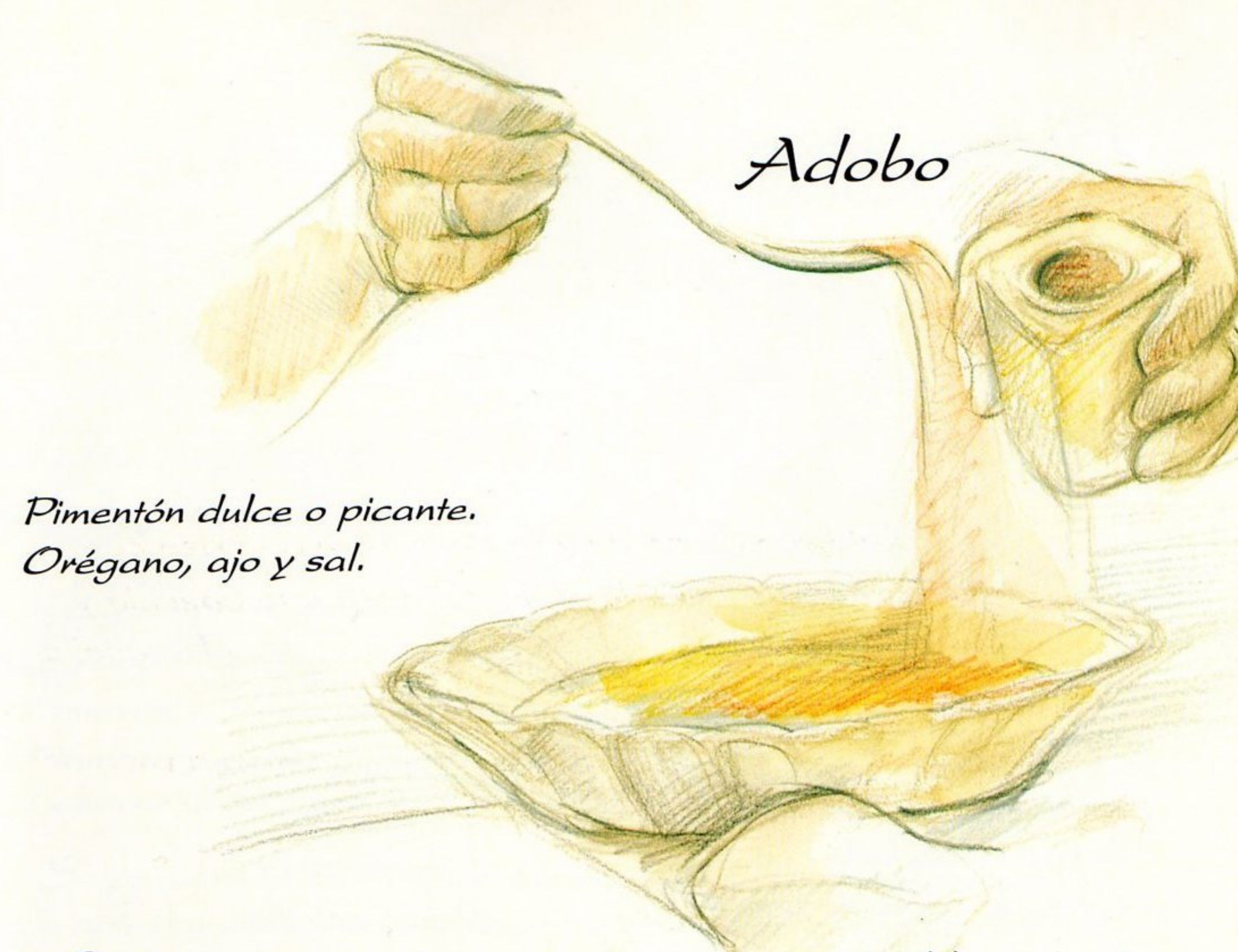


Solomillos de cerdo rebozados

Solomillos de cerdo.
Harina.
Huevo.
Aceite y sal.

Se hacen filetitos los solomillos, se aplastan y se salan. Se pasan por la harina y el huevo y se fríen en aceite caliente. Se sirven con patatas fritas.

Adobo



Pimentón dulce o picante.
Orégano, ajo y sal.

El adobo es una mezcla de orégano, agua, pimentón dulce o picante y un machacado de ajo y sal. En esta mezcla se introducen los ingredientes que queremos adobar. Tienen que estar varios días en él.

Costillas de cerdo adobadas

1 1/2kg de costillas de cerdo.
Adobo.

Se introducen en el adobo anterior y se tienen unos días hasta que se vayan a guisar (véase receta de las patatas guisadas).

Lomo adobado

1 1/2kg de filetes de lomo de cerdo.
Adobo.

Son unos filetes de lomo de cerdo que, una vez pasados por el adobo varios días, se fríen bien en aceite caliente y se sirven con pimientos fritos.

Filetes rusos



3/4kg de carne picada de vaca mezclada con 1/4kg de carne de cerdo.

Perejil, aceite, leche y sal.

2 huevos.

1/2 cebolla.

1 diente de ajo.

Media cebolla.

1/4kg de pan rallado.

En un recipiente se mezcla la carne con dos huevos batidos con un chorro de leche, un diente de ajo muy picadito y una ramita de perejil picada. En una sartén se fríe media cebolla muy picadita. Cuando está pochada, se escurre el aceite y se echa en la carne con la sal. Se va añadiendo pan rallado, mezclándolo bien, hasta que tenga una consistencia que permita hacer con las manos unas bolas redondas que se aplastan y se rebozan en harina.

En una sartén, con un dedo de aceite muy caliente, se van friendo los filetes por los dos lados, aplastándolos un poco con la espumadera y retirándolos una vez hechos a una fuente de horno. En otra sartén se prepara el tomate pelado y cortado en trozos. Se fríe durante una hora, aproximadamente, aplastándolo con el canto de la espumadera, y se le añade la sal y un poquito de azúcar para quitarle la acidez. Cuando está bien frito el tomate, se pone sobre los filetes rusos y se mete en el horno fuerte calentado previamente durante cinco minutos y se sirve enseguida.

Con la cebolla están más jugosos!

Albóndigas

1 rama de perejil.
Media cucharadita de harina.
1 diente de ajo.
3/4kg de carne picada
de vaca y cerdo.
2 huevos y 1/4kg de pan rallado.
1 tomate y medio pimiento verde.
1 chorro de leche, aceite y sal.

Se prepara la carne igual que para los filetes rusos pero, en vez de aplastar las bolitas , se hacen unas más pequeñas con las manos y se rebozan con harina. Se fríen en una sartén con un dedo de aceite muy caliente y se van retirando a una cazuela. En la misma sartén se deja un par de cucharadas del aceite de freír las albóndigas y se sofríe medio pimiento cortado en trocitos, un tomate pelado y troceado, y media cebolla picadita menuda. Cuando la cebolla está pochada, se agrega media cucharadita de harina y se dora removiendo con cuidado de que no se queme.

Mientras, en un almirez se machacan un diente de ajo pelado y una rama de perejil picadita, se añade un poco de agua y se echa sobre la sartén apagada cuando esté dorada la cebolla. Se vierte todo sobre las albóndigas y se agrega el agua suficiente para que queden cubiertas.

Se añade la sal correspondiente y se deja cocer a fuego lento removiendo para que no se agarre la harina.

Se sirven calientes y pueden acompañarse de una guarnición de champiñones o de unas patatas fritas cortadas en trocitos.

¡Es un plato «bien bueno»!

Pollo guisado

1 pollo grande troceado.
1 cebolla.
1 pimiento verde mediano.
2 zanahorias.
2 tomates.
2 dientes de ajo.
1 hoja de laurel.
Aceite y sal.



Se pone un chorro de aceite en la sartén, se salan los trozos de pollo y se van friendo despacio hasta que estén bien fritos. Se van retirando a una cazuela y en la misma sartén, quitando un poco del aceite de freír el pollo, se rehoga una cebolla cortada en «juliana», un pimiento verde y dos zanahorias cortadas en trozos, dos tomates pelados y troceados, dos dientes de ajo enteros pelados y una hoja de laurel.

Cuando la cebolla está pochada, se añade el pollo, se arregla de sal y se deja cocer a fuego lento, en su jugo, durante media hora. Se puede añadir un poquito de agua si se seca mucho.

Se sirve caliente.

Alitas de pollo guisadas

1kg de alitas de pollo.
2 tomates.
1 pimiento verde mediano.
1 cebolla.
Aceite, vinagre y sal.

Se lavan, se pelan y se trocean las verduras y se ponen en una olla con las alitas lavadas, un chorrito de aceite, la sal y un poquito de agua.

Se dejan cocer tapadas durante media hora y se sirven calientes con un chorro de vinagre.



Se hacen en un momento y están muy buenas.

Pollo al ajillo

1 pollo grande troceado.
4 o 5 dientes de ajo.
Pimienta.
Aceite y sal.

Se calienta abundante aceite de oliva en una sartén y se fríen los ajos. Cuando están dorados, se van echando los trozos de pollo salados y con pimienta. Al principio se hacen despacio los trozos para que se hagan por dentro, y luego, al final, más fuerte para que se doren. Se tienen que servir muy calientes.



Filetes de pollo rebozados

1kg de pechugas de pollo.
2 huevos
Pan rallado, aceite y sal.

Se cortan las pechugas en filetes, se salan y se rebozan en huevo y pan rallado.
Se fríen en aceite y se sirven con ensalada.



Pollo asado

1 pollo de 1 1/2kg.
50g de manteca o aceite.
Pimienta.
Sal.

Se prepara el pollo atando las patas para que no se abra. Se unta con la manteca y se mete al horno fuerte. Cuando está dorado por los dos lados, se echa la sal y la pimienta y un poco de agua. Se deja asar hasta que al trinchar se separe la carne de los huesos.

Pollo al jerez

Lo mismo que en la receta anterior, pero en vez de agua se le añade una copita de jerez seco.



Pichones con arroz

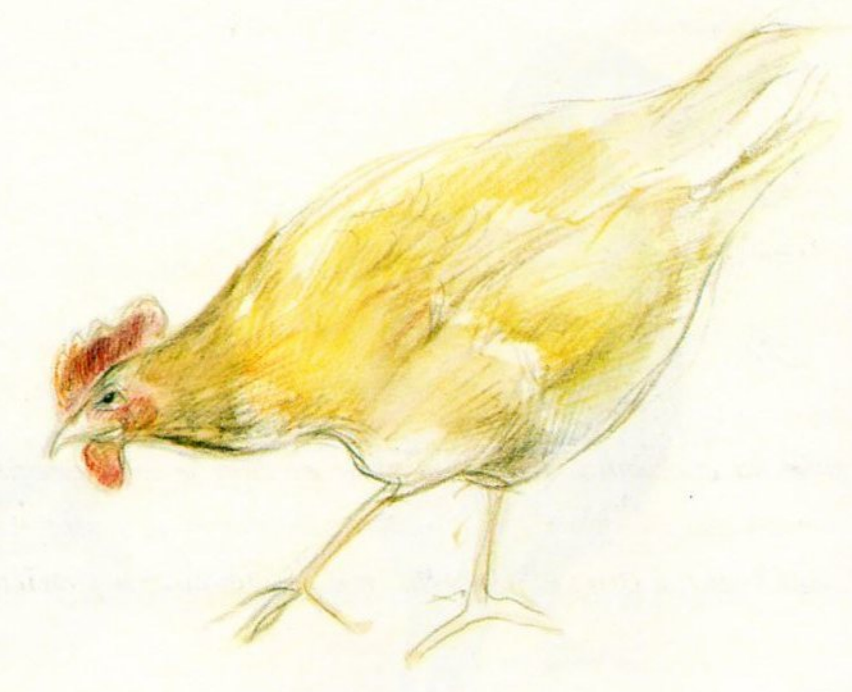
6 pichones.
Arroz.
Harina.
Cebolla, ajo y perejil.
Aceite y sal.

Se atan los pichones para que no se abran. Se doran en una sartén y se pasan a una cazuela. En el mismo aceite se fríe la cebolla, la harina y el ajo y el perejil machacaditos con un poco de pimienta. Se añade a los pichones y se dejan cocer hasta que estén tiernos. Se acompañan de arroz blanco.

Gallina en pepitoria

1 gallina cortada en trozos.
Almendras crudas.
Perejil.
Ajo.
Pimienta en grano.
Azafrán.
Huevos duros.
Harina.
Aceite y sal.

Se fríe la gallina y se va colocando en una olla o cazuela. En el mismo aceite, si es mucho se retira un poco, se dora una cucharadita de harina. Cuando está lista, se le añade un machacado de almendras (ocho), ajo, perejil, pimienta y azafrán. Se le agrega a la harina un vaso de agua y se le incorpora la gallina. Se dan unas vueltas y, si falta agua, se le pone un poco. Se sala y, cuando está cocida, se le añaden las claras picaditas y las yemas diluidas en un poco de caldo. Se deja cocer un poco más y se sirve caliente. La cocción dura según sea la gallina.



Perdices escabechadas

6 perdices.
1/4l de aceite.
2 hojas de laurel.
1 vaso grande de vinagre.
1/2l de agua (siempre el doble que de aceite o vinagre).
1 cabeza de ajos.
Sal y pimienta.

Las perdices limpias y desplumadas se chamuscan en el fuego para que se quemen los restos de las plumillas, se atan y se cubren con el aceite, el vinagre y el agua. Se añaden unos dientes de ajo limpios pero sin pelar, el laurel, la pimienta y la sal.

Si se hacen en una cazuela, se tapan con un papel de estraza o de aluminio y con la tapa para que no se evapore el líquido. Se deja a fuego lento más o menos una hora y media, añadiendo un poco de agua si el líquido se ha consumido. En la olla a presión se hace en media hora.

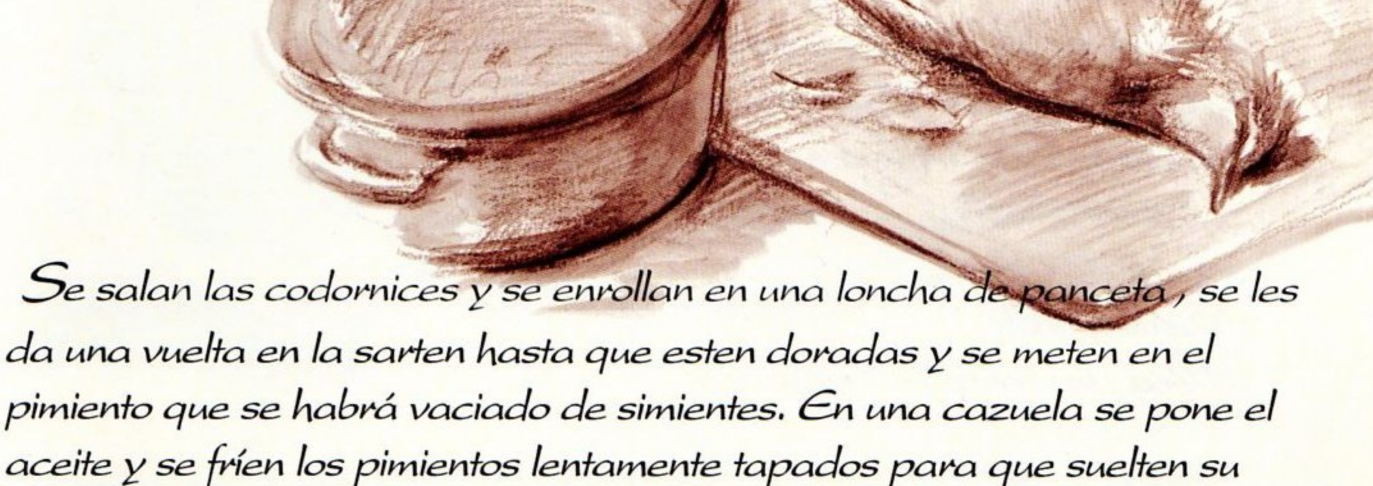
Se dejan en reposo en un recipiente de barro y en la nevera se conservan durante varios días.





Codornices con pimientos

6 codornices.
6 pimientos verdes grandes.
6 lonchas finas de panceta.
Aceite y sal.



Se salan las codornices y se enrollan en una loncha de panceta, se les da una vuelta en la sarten hasta que esten doradas y se meten en el pimiento que se habrá vaciado de simientes. En una cazuela se pone el aceite y se fríen los pimientos lentamente tapados para que suelten su jugo, durante una media hora, hasta que se acaben de hacer las codornices.

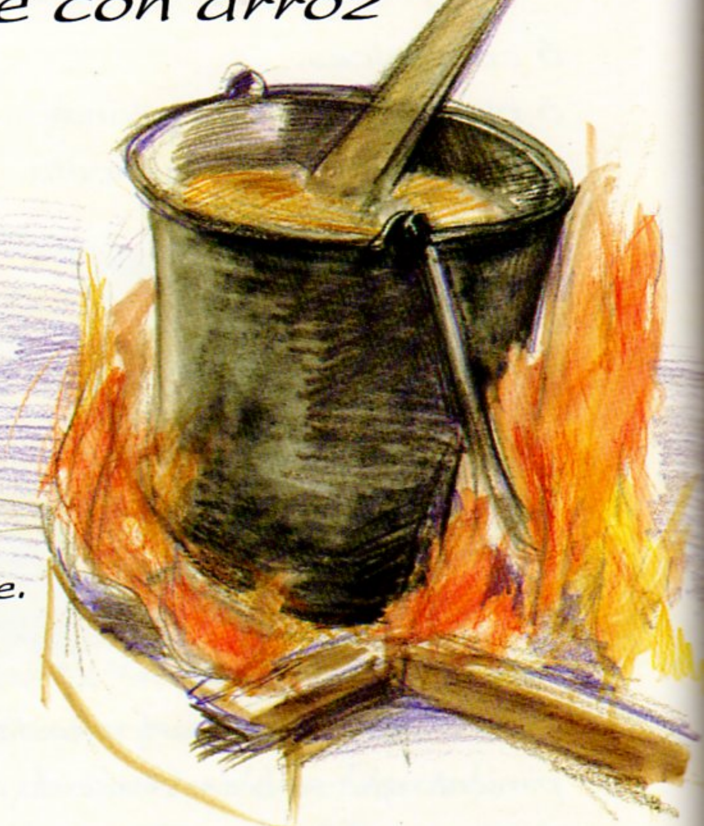
Perdices estofadas

6 perdices.
1 vaso de vino blanco.
2 pimientos verdes.
1 vaso de aceite.
1/4 de cebolla francesa o corriente.
8 a 10 granos de pimienta.
4 o 5 dientes de ajo.
Perejil.
Sal.

Se despluman y se limpian bien las perdices, se chamuscan, se atan y se colocan en una cazuela cubiertas por el vino blanco, el agua y el aceite. Se añaden las zanahorias y las cebollas troceadas, el laurel, la pimienta y la rama de perejil. Se ponen a cocer a fuego lento hasta que estén tiernas y se sirven calientes.

Están buenísimas con vino de la ribera del Duero y sobre todo con pan de pueblo.

Guisadillo de liebre con arroz



1 liebre, o 1 conejo, de 1kg aproximadamente, pelada y trocedada.
2 dientes de ajo.
1 rama de perejil.
1 rama de tomillo de monte.
4 o 5 granos de pimienta.
1 cucharadita de harina.
1/2 cucharadita de pimentón dulce.
1 hoja de laurel.
Aceite y sal.
1/4kg de arroz o 1 patata.

Se lavan bien las tajadas y se secan con un trapo. Se salan y en una sartén se fríen bien con unas cucharadas de aceite y el higadito y, cuando están doraditas, se van separando en una cazuela.

Se quita un poco del aceite de freír la liebre y, en la misma sartén, se sofríe una cucharadita de harina y media de pimentón dulce. El aceite no debe estar muy caliente al echar el pimentón para que no se agarre.

En un mortero se machacan 4 o 5 granos de pimienta negra, un par de dientes de ajo pelados, una rama de perejil picadita y el hígado de la liebre que se habrá frito con el resto de las tajadas. Se deslíe el machacado en agua y se echa sobre la liebre, añadiendo un poco de agua hasta que quede cubierta. Se agrega una ramita de tomillo y una hoja de laurel, se prueba de sal y se deja cocer cuarenta y cinco minutos si la carne es tierna y, si no, un poco más.

Puede ponerse una patata troceada o un puñado de arroz un rato antes de que termine de hacerse la liebre.

Mi madre lo hacía riquísimo en un puchero de barro y en lumbre de leña con las liebres que mi padre cazaba en el monte y le añadía un puñadito de arroz para cada uno.

Conejo con tomate

1 conejo troceado.
Tomate frito.
Aceite y sal.
Ajo.
Perejil.
Tomillo.

Se fríe el conejo en una sartén y, cuando está listo, se va echando a una cazuela junto con un machacado de ajos, perejil, tomillo y agua. Se deja cocer hasta que reduzca el agua. Cuando está tierno, se le agrega el tomate frito y se deja calentar un poco.



Liebre con judías blancas

Se tiene guisada la liebre como en la receta anterior y las judías como en la receta anteriormente descrita, se juntan en una cazuela y se ponen al fuego para que den un hervor. Se sirve caliente.

Merluza a la gallega

Merluza.
Patatas.
Cebolla.
Un par de dientes de ajo.
Harina, laurel y pimentón.
Aceite y sal.

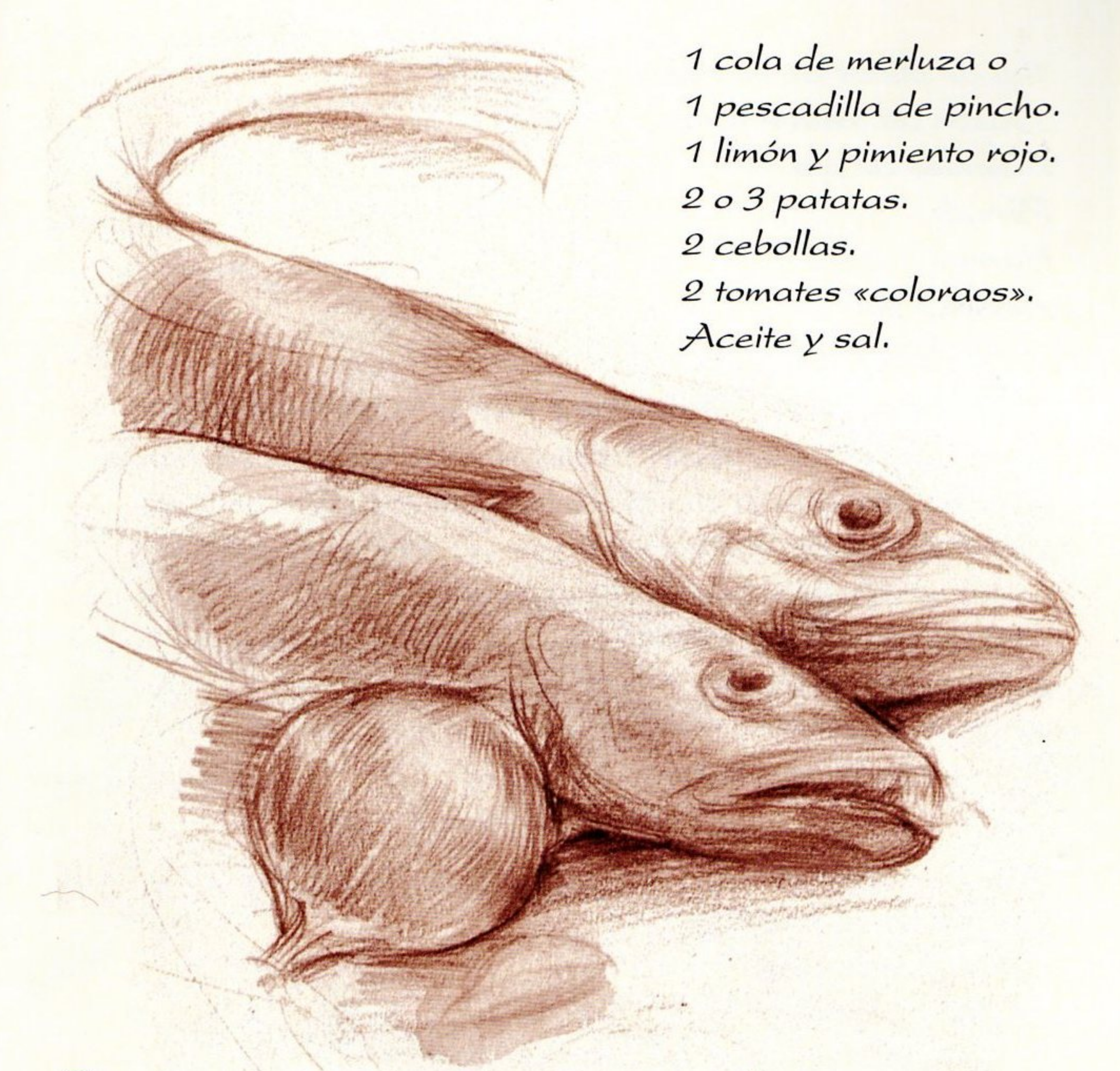


En una cazuela con agua caliente se echa un casco de cebolla, un par de dientes de ajo, unas hojas de laurel y las patatas peladas y cortadas en trozos. Cuando están las patatas, se echa la merluza y se reserva.

En una sartén se fríen unos ajos, una cucharadita de harina y pimentón dulce, cuidando que no se queme. Se echa a la cazuela con la merluza y las patatas y se deja cocer unos minutos.

Cola de merluza al horno

1 cola de merluza o
1 pescadilla de pincho.
1 limón y pimiento rojo.
2 o 3 patatas.
2 cebollas.
2 tomates «coloraos».
Aceite y sal.



Se pelan y se cortan las patatas en rodajas finas y se ponen en el fondo de una fuente de horno con un chorro de aceite. Se coloca encima la merluza con la sal y un chorro de limón, cubriéndose con bastantes aros de cebolla, trozos menuditos de tomate crudo y pelado y unos trocitos de pimiento rojo asado. Se mete en el horno, precalentado durante unos diez minutos, hasta que se separe la espina de la cola. Se pueden pasar todos los ingredientes de la salsa por el chino y echarla sobre el pescado. Se sirve caliente.

Filetes de merluza al horno con tomate

1kg de filetes de merluza o pescadilla.
1 tazón de tomate frito.
2 dientes de ajo.
Perejil.
Harina.
Aceite y sal.

Se lava, se sala, se reboza y se fríe la merluza sin pasarla. Se van colocando los filetes en una fuente de horno, se echa por encima un machacado de ajo y perejil y el tazón de tomate frito, pasado por el chino, y se mete a horno moderado durante diez minutos.

Puede hacerse lo mismo con el pescado frito que haya sobrado de la comida.



Al padre de la madrina le gustaba mucho.

Cocochas de merluza

1Kg de cocochas de merluza.
Ajo.
Perejil.
Cebolla.
Harina, aceite y sal.



Se prepara una salsa verde con harina, cebolla, ajo y perejil. En una cazuela o sartén se ponen unas cucharadas de aceite y la cebolla picada. Cuando ésta está transparente, se añade una cucharada de harina y, al empezar a dorar, se le agrega un machacado de ajo, perejil y agua.

Cuando da un hervor, se ponen las cocochas, se salan y se las mueve un poco para que suelten la gelatina. Se sirven calientes.



Merluza en salsa verde

1/2kg de merluza.
1/4kg de almejas o chirlas.
200g de espárragos blancos.
1 cebolla y 2 dientes de ajo.
Harina, aceite y sal.

Se sala, se reboza con harina y se fríe la merluza cortada en rodajas con bastante aceite caliente, sin que llegue a dorarse y, una vez hecho, se retira a una fuente de horno. En el aceite de freír la merluza se pocha la cebolla muy picadita y en el mortero se machaca bastante perejil y el ajo. Se añade una cucharada de harina a la sartén y, cuando está tostada, sin dejar de revolver, se agrega el machacado con un poco de agua y las almejas o las chirlas. Se prueba de sal, se deja que dé un hervor todo junto, se vierte sobre la merluza y se sirve caliente.

Merluza rebozada o a la romana

1kg de merluza o una pescadilla de pincho en filetes o en rodajas.

2 huevos.
Harina.
Aceite de oliva y sal.

Se lava bien y se seca la merluza con un paño limpio.
Se sala y se reboza primero en harina y luego en huevo batido.
Se fríe en una sartén con aceite de oliva abundante y caliente hasta que estén dorados, sin que se quemen.
Se sirven con unas rajitas de limón.

En la guerra hacíamos «Merluza evacuada», que eran cascos de cebolla rebozados, y los comíamos con una salsa y nos sabían muy ricos. ¡Que al buen hambre no hay pan duro!

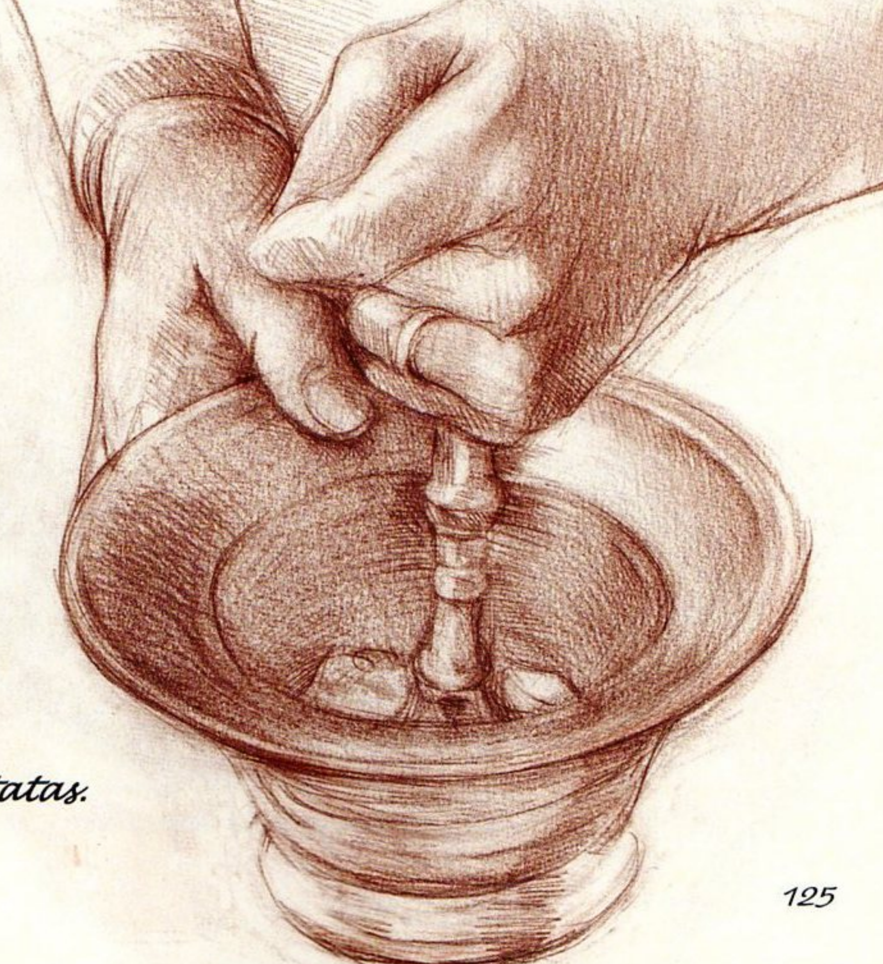
Congrio al azafrán

6 rajas de congrio.
1 cebolla grande.
3 dientes de ajo.
2 rebanadas de pan frito.
Pimienta, perejil y azafrán.
Aceite, harina y sal.

Se compra el congrio siempre abierto, mejor del norte. En una sartén con aceite caliente se fríen las rebanadas de pan y se retiran, se pone el congrio en la sartén y se le da una vuelta, retirándolo a una cazuela de barro.

En el mismo aceite se fríe una cebolla bien picadita y un par de dientes de ajo.

En el mortero se machaca un ajito, perejil picado, unos granos de pimienta y unas hebras de azafrán, se añade un poco de agua y se echa en la sartén. Se deja que dé un hervor y se vuelca todo el contenido de la sartén en la cazuela del congrio, se deja cocer de cinco a diez minutos a fuego lento y se corrige de sal. Se sirve caliente.



Está bueno con unas patatas.

Gallos fritos

6 gallos de tamaño mediano.
Harina.
Aceite y sal.

Se lavan bien los gallos, se les quita la cabeza y las barbas de los lados, se salan y se rebozan en harina.

En una sartén con bastante aceite caliente se fríen dándoles la vuelta cuando estén dorados y se sirven con unas rajitas de limón.

Es una buena cena para los niños.



Filetes de lenguado al gratén

6 lenguados limpios y sin piel en filetes.
Una salsa bechamel fina.
Harina, aceite y sal.

Se salan, se rebozan en harina y se fríen en aceite caliente los filetes de lenguado; se van retirando a una fuente de horno. Se cubren con una bechamel finita y se meten a gratinar en el horno durante unos minutos.

Se sirven calientes.



Es un plato sencillo y muy rico.

Salmón Escaldado

6 rajas de salmón fresco.
Unas hojas de laurel
Un par de cebollas
Agua y sal

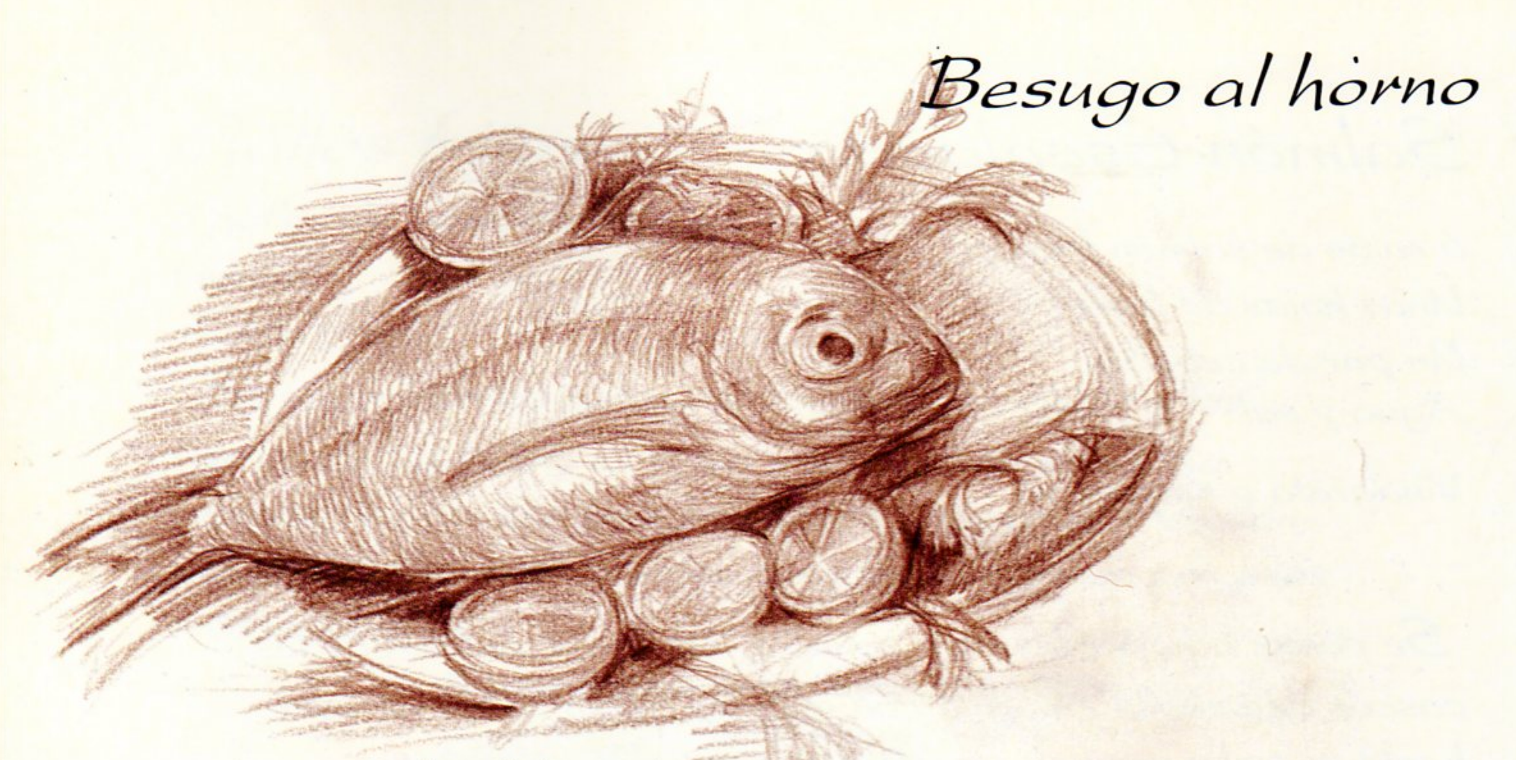
Vinagreta o mayonesa

Se ponen a hervir los ajos pelados, las hojas de laurel y los cascos de cebolla en agua con sal y se dejan cocer un rato hasta que el agua haya cogido bien el sabor.
El salmón entonces se parte en rodajas y se mete en el agua hirviendo durante dos o tres minutos, solo para que se escalde, se escurre y se sirve en una fuente con una buena vinagreta o con mayonesa.



Esta buenísimo y es rápido y sencillo de hacer.

Besugo al horno



2 besugos de 1/2kg.
2 limones.
4 patatas grandes.
2 dientes de ajo.
1 cebolla.
Perejil.
Aceite y sal.

Se pone el besugo limpio en una fuente de horno, se le hacen tres cortes con el cuchillo en el lomo y se ponen tres rodajas de limón dentro de las ranuras, dejándolo reposar media hora con un chorro de zumo de limón.

En una sartén se fríen las patatas cortadas en rodajas de medio centímetro y se hacen hasta que estén casi fritas sin llegar a dorarse, poniéndose en la fuente alrededor del besugo. En el mismo aceite se fríe la cebolla picadita y cuando esta pochada se echa sobre el besugo.

En un mortero se machacan los ajos y el perejil picadito que se echan sobre el besugo con un poquito de agua, se espolvorea un poco de pan rallado y se mete a horno bastante fuerte durante veinte minutos aproximadamente.

Está hecho cuando se separan las rajas de limón de las ranuras del besugo.

Con el limón se hace una salsita muy buena.

Lubina

2 lubinas de 1/2kg.
Limón.
Tomate.
Cebolla.
Perejil.
Ajo y sal.

En una fuente de horno se coloca la lubina bien limpia con la sal. Se colocan alrededor una rodaja de limón, una cebolla picada en juliana, unos ajos, el perejil picado y los tomates pelados y cortados en rodajas. Se hornea con calor mediano durante veinte minutos y, cuando está casi lista, se pueden separar los otros ingredientes para pasarlos por el chino y hacer la salsa con la que se cubre la lubina al servirla. Puede acompañarse con unas patatitas cortadas en rodajas y fritas.

Chicharros

1kg de chicharros.
Ajo y perejil.
Aceite y sal.

Se preparan como la lubina.



Trucha a la navarra



6 truchas.
6 lonchas de jamón serrano o tocino cortado muy fino.
Harina.
Aceite y sal.

Se limpian las truchas quitándoles la espina y la cabeza, se lavan bien y se ponen las lonchas de jamón o tocino dentro de las truchas; se cierran con un palillo de madera, se rebozan y se fríen en abundante aceite caliente.

Salmonetes

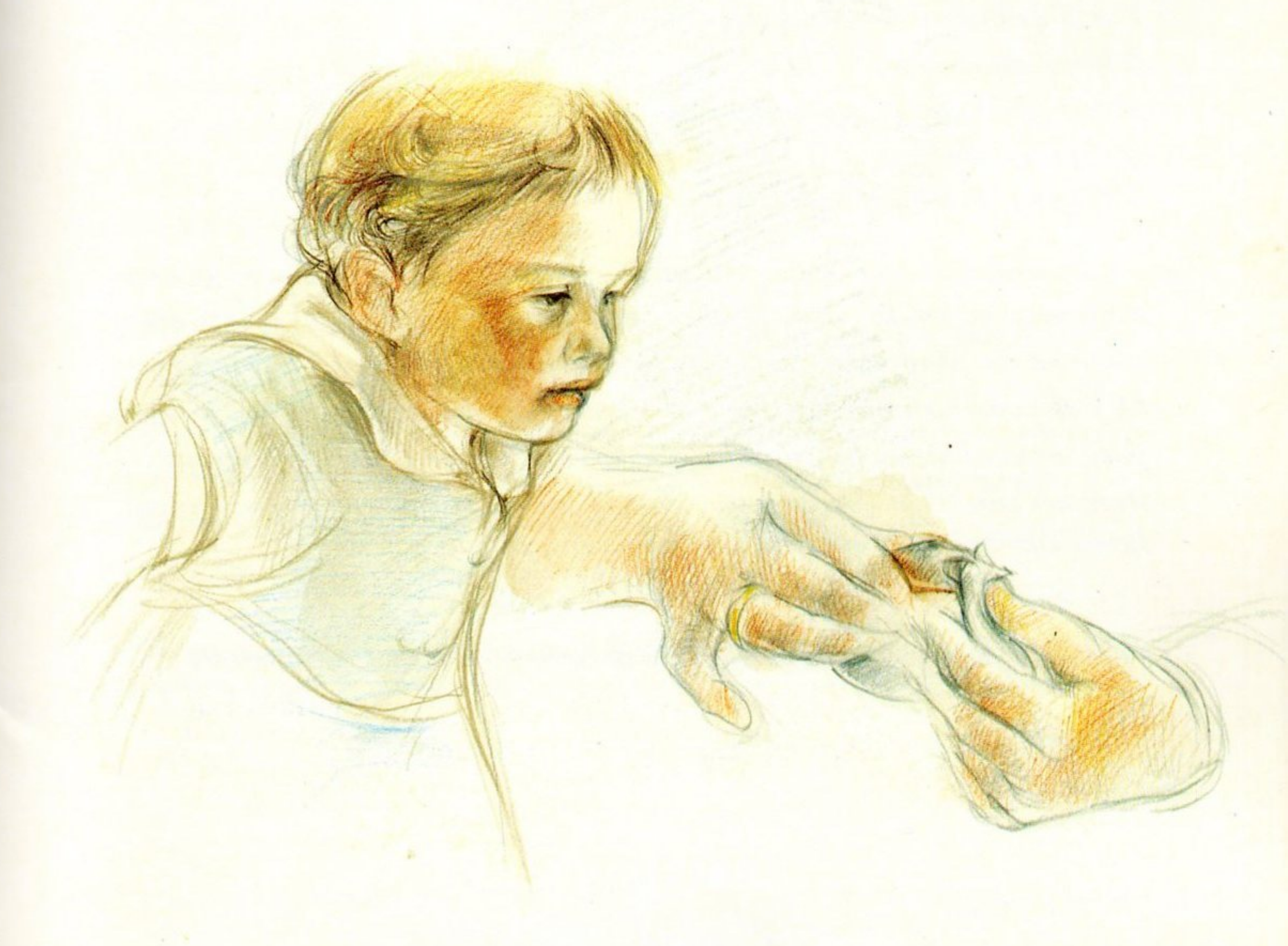
1kg de salmonetes.
Harina.
Aceite y sal.

Son muy ricos los pequeñitos.

Se limpian bien, se salan, se rebozan en harina y se fríen en abundante aceite de oliva caliente.

Se dan una vuelta y, cuando están dorados, se sirven con medio limón.

Pescadilla «que se muerde la cola»



1kg de pescadillas medianas.
Harina.
Aceite y sal.

Se lavan bien las pescadillas y se enroscan sujetando la cola con los dientes de la pescadilla. Se salan, se rebozan en harina y se fríen en abundante aceite caliente.

Los niños se las comen muy bien porque les hace mucha gracia.

Bonito encebollado

1 rodaja de bonito de 1 1/4kg aproximadamente.
2 o 3 cebollas medianas.
2 hoja de laurel.
5 o 6 granos de pimienta negra.
2 dientes de ajo.
Vinagre, aceite y sal.

En una cazuela se echa un chorro de aceite y, cuando está caliente, se añade la cebolla cortada en rodajas, el ajo y unos granos de pimienta. Se deja hacer hasta que está transparente y jugosa la cebolla. Se coloca la rodaja de bonito ya salada y se envuelve en la cebolla por arriba y por abajo. Agregamos un poco de agua y vinagre, y se deja cocer un cuarto de hora aproximadamente. Se sirve templado o frío.

Está muy bueno al día siguiente y se te conserva tres o cuatro días en la nevera..



Bonito en escabeche

1 1/2kg de bonito.
1 cebolla.
2 dientes de ajo.
5 o 6 granos de pimienta.
Laurel.
Aceite, vinagre y sal.

En una sartén con aceite fuerte se fríe la raja de bonito con sal y harina hasta que esté dorada. Se retira a una cazuela y en el mismo aceite se fríen unos dientes de ajo, unos granos de pimienta y dos hojas de laurel. Se añade un chorro de vinagre y agua suficiente para que cubra el bonito y se pone la sal. Se deja cocer 10 minutos.

Hay que dejarlo reposar uno o dos días y se conserva muy bien en un recipiente de barro.



Marmitaco



1kg de bonito.
2 pimientos.
1 lata de guisantes.
1 ajo.
1kg de patatas.
Tomates.
Perejil y laurel.
Cebolla y guindilla.
Aceite y sal.

En una olla se pone el aceite; cuando está caliente, se echa la cebolla muy picada y, cuando ésta está «pochada», se añaden los tomates pelados y cortados en trozos. Se deja hacer lentamente. En un mortero se machaca el ajo, el perejil y la sal, y se agrega un poco de agua. Todo esto se vuelca sobre el refrito de tomate, añadiendo laurel, guindilla y más agua. Se rectifica de sal, se echan las patatas «chascadas» en trozos y se cuece todo unos treinta minutos. Luego se agrega el bonito, lavado y en trozos grandes, el pimiento y los guisantes. Se deja cocer todo junto un cuarto de hora y se sirve caliente.

Bonito con tomate

1 raja de bonito de 1kg.
1 1/2kg de tomates.
1 cebolla.
Harina, aceite y sal.

Se parte el bonito en trozos, se sala, se reboza en harina y se fríe con un poco de sal y unas cucharadas de aceite.

En el mismo aceite se fríen una cebolla muy picada y los tomates lavados y troceados durante quince minutos, aplastándolos con el canto de la espumadera de vez en cuando. Se añade la sal y una pizca de azúcar y se pasa el tomate frito por el chino sobre la cazuela del bonito. Se deja que dé un hervor todo junto durante cinco minutos para que se acabe de pasar el tomate.

Puedes añadir unos trozos de pimiento rojo asado al echar el tomate.



Bacalao rebozado

3/4kg de bacalao, de buena clase.
2 huevos.
Harina.
Aceite y sal.

Se desala el bacalao poniéndolo en agua cuarenta y ocho horas antes y cambiándosela de vez en cuando.

Cuando está desalado, se seca bien con un paño, se trocea, se sala, se reboza en harina y huevo y se fríe en aceite abundante y muy caliente.

Se «esponja» mucho al freírlo y es un buen aperitivo. El mejor es el bacalao «de oreja», blanco y gelatinoso.

Bacalao gratinado

1y1/4 kg de bacalao
una cucharadita de mantequilla
una cucharadita de queso rallado
salsa bechamel
sal y pimienta

Se desala el bacalao como en recetas anteriores y se cuece en agua durante diez o quince minutos, se escurre bien y se coloca en una fuente de horno previamente untada con mantequilla. Se cubre con la salsa bechamel ligerita y se añade el queso rallado .Se pone a gratinar en el horno hasta que se dore el queso y se sirve enseguida.

Bacalao al ajo arriero

1/2kg de bacalao.
1 cebolla.
3 dientes de ajo.
1 pimiento rojo asado.
2 pimientos choriceros puestos a remojo horas antes.
5 o 6 huevos.

Se desala el bacalao la víspera, se limpia de espinas y se desmenuza. En una fuente de barro, resistente al fuego, se pone el aceite. Cuando está caliente, se refríen los dientes de ajo y la cebolla muy picadita. Cuando la cebolla está transparente, se añade la carne de los pimientos choriceros raspando la piel con una cuchara. Se da una vuelta en la sartén y se agrega el bacalao desmigado. Con un trapo para no quemarse se va removiendo la cazuela para que suelte la gelatina sin meter la cuchara y se deja un cuarto de hora. Después se baten los huevos, se añaden a la cazuela y, cuando están cuajados, se sirve caliente.



Bacalao al pil pil

1kg de bacalao.
2 dientes de ajo.
Un poco de guindilla.
Aceite y sal.

Se desala durante 48 horas cambiando el agua de vez en cuando; luego se seca bien con un paño limpio.

En una cazuela de barro se pone un chorro de aceite a calentar y se añaden dos dientes de ajo y una pizca de guindilla al gusto.

Una vez fritos se retiran los ajos. En la cazuela con el aceite no muy caliente se van colocando los trozos de bacalao para que se hagan despacio, sin dejar de mover la cazuela con las manos para que suelten el jugo y se vaya haciendo la gelatina en la que se cuece el bacalao.

Cuando está a medio hacer, se añaden los ajos que se habían retirado y la guindilla. Se sirve en la misma cazuela.



¡No hay más que moverlo para que salga la gelatina que hace la salsa!

Bacalao a la vizcaína

2 trozos de bacalao por persona.
4 dientes de ajo.
2 cebollas.
1 pimiento rojo.

Se desala el bacalao como en las recetas anteriores y se pican muy finitos los ajos y la cebolla. En una sartén se echa un chorro de aceite y, cuando está caliente, se ponen la cebolla y los ajos, removiéndose muy despacio hasta que esté la cebolla transparente. Se añade a la sartén de la cebolla unas cucharadas de tomate frito y se deja cocer a fuego mediano durante diez minutos.

En una cazuela de barro se pone un chorro de aceite y, cuando está caliente, se agregan los trozos de bacalao desalado y limpio y se deja cinco minutos; luego se echa por encima la fritura que se ha pasado por el chino para hacer la salsa. Se colocan una tiras de pimiento asado para decorar el guiso y se mete a horno fuerte unos minutos.



Rancho

1kg de bacalao.
2 pimientos rojos.
1/2 kg de patatas.
Un puñado de arroz.
1 hoja de laurel.
2 dientes de ajo.
Pimentón.

Se pone a desalar el bacalao en agua uno o dos días antes de cocinarlo, cambiando el agua de vez en cuando.

Se pelan las patatas, se lavan y se cortan en rodajas gordas.

En una cazuela se pone el bacalao, el aceite, la cebolla picada en trozos pequeños, los pimientos rojos limpios y cortados, una cucharada de pimentón y las patatas, y se rehoga todo bien durante cinco minutos. Se machacan el ajo y el perejil picadito, se echa un poco de agua en el mortero y se añade el machacado a la cazuela con agua muy caliente, suficiente para que lo cubra, y la sal. Cuando hierve, se agrega el arroz.

Se deja cocer un cuarto de hora o veinte minutos hasta que el arroz esté hecho.



Budín de pescado

3/4kg de pescado sin piel (merluza o pescadilla).
250g de salmón al natural en conserva.
1/2kg de tomate frito (véase la receta).
1/4kg de gambas cocidas.
3 huevos.



Se lava y se parte el pescado en trozos, se sala, se reboza en harina y se fríe un poquito en la sartén con aceite dándole la vuelta y sin que llegue a hacerse del todo. Se pica en trozos muy pequeños y se junta con el salmón y las gambas cocidas (5 minutos) y peladas.

En una fuente honda se baten tres huevos y se mezclan con el pescado, se añade el tomate frito, frío para que no se cuaje el huevo, y se mezcla bien todo agregándole la sal suficiente.

Se unta bien con mantequilla un molde o una cacerola, se echa toda la mezcla y se espolvorea por encima con un poco de pan rallado.

Se mete al horno medianamente fuerte durante media hora para que se cuaje, probando si ya está hecho con una aguja de hacer punto hasta que salga limpia al pincharlo.

Se desmolda y se sirve frío, decorándolo con unos espárragos blancos y acompañado de salsa mayonesa o vinagreta, a elegir.

Junto con el cordero es el plato imprescindible en el menú de nochebuena de nuestra familia.

Boquerones rebozados

1/2kg de boquerones, no muy pequeños.
1 huevo.
Harina.
Sal.

Los boquerones se compran más bien grandecitos, que estén frescos, brillantes y tiesos.

Se abren con los dedos quitándoles la espina y la cabeza, y se lavan bien con abundante agua.

Se salan y se rebozan primero en harina y luego en huevo batido. Se fríen con abundante aceite de oliva bien caliente y se sirven enseguida con unas rajitas de limón.

Boquerones fritos

Se hacen como los rebozados, pero sin abrirlos y sin rebozarlos en huevo.

Sardinas

1kg de sardinas.
Sal gorda.

Se pone una parrilla sobre unas brasas de sarmiento y se van poniendo las sardinas lavadas, sin cabeza y cubiertas con mucha sal. Cuando están doradas, se voltean y se sirven calientes.

Hay que hacerlas al aire libre porque huelen muy fuerte.

Boquerones en vinagre

1/2kg de boquerones medianos.
2 o 3 ajos.
Unas ramitas de perejil.
1/2 cebolla.
Aceite, vinagre y sal.

Se limpian bien los boquerones quitándoles la cabeza y la espina y haciendo dos filetes de cada boquerón.
Se lavan bien y, en un recipiente plano, se van colocando juntitos y con la parte clara hacia arriba.
Cuando esté una capa cubierta, se espolvorea mucha sal, que llegue a todos los boquerones, y se pone un chorro grande de vinagre. Así se van superponiendo capas de forma que todos se puedan endurecer y aclarar por la sal y el vinagre.

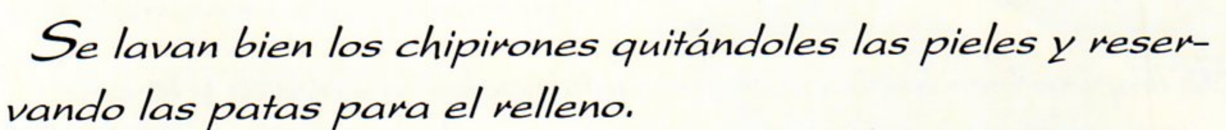
Se dejan así 24 horas, luego se lavan bien y, si están duritos y blancos, se aliñan con un buen aceite, unas gotas de vinagre, sal y un picadillo de ajo, perejil y cebolla muy picaditos.



Es un estupendo aperitivo.

Chipirones rellenos

1kg de chipirones.
1 cebolla y 2 huevos.
3 tomates.
2 dientes de ajo.
1 rama de perejil.
Aceite, harina y sal.



Se lavan bien los chipirones quitándoles las pieles y reservando las patas para el relleno.

Se cuecen dos huevos hasta que estén duros, se pelan y se les añade el jamón muy picadito y las patas de los chipirones cocidas y troceadas menuditas. Se rellenan los chipirones y se cierran con un palillo, se rebozan en harina, se fríen y, cuando están bien doraditos, se ponen en una cazuela con una salsa como la de los calamares. Se deja que den un hervor y se sirven calientes. Puede echarse o no la tinta.

Calamares rebozados

1kg de calamares cortados en rodajas.
2 claras de huevo.
1 cucharadita de levadura.
1 cucharada de harina.
Aceite y sal.

Se limpian y se lavan los calamares como en la receta anterior, pero sin abrirlos y cortándolos en anillas de un centímetro de grueso.

Se suben las dos claras a punto de nieve con unas gotas de limón y después se añade una cucharadita de harina y una de levadura removiendo bien con la cuchara. Se salan los calamares y se van envolviendo con este rebozo antes de verterlos a la sartén donde se fríen con abundante aceite caliente.

Se sirven con unas rodajas gruesas de limón.

Calamares en su tinta

1 1/2kg de calamares blanquitos.
4 o 5 tomates, aceite, ajo, pimienta y sal.
1 cebolla, harina y perejil.

Se limpian bien con agua caliente para que salga bien la piel tirando del «morro». Se abren con una tijera, se lavan con abundante agua por dentro y por fuera y se parten en trocitos. Se reserva la bolsa de la tinta.

En una sartén se fríe la cebolla muy picadita y, cuando está pochada, se añaden los tomates lavados, pelados y partidos en trozos, que se fríen aplastándolos con el canto de la espumadera de vez en cuando.

Se añaden los calamares removiéndolos con una cuchara de madera sin echarles sal durante bastante tiempo; según lo tiernos que sean, casi una hora. Sueltan mucha agua y se dejan hasta que estén tiernos. Se añade una cucharada de harina previamente tostada en la sartén y se vierte sobre los calamares.

En un mortero se machacan un diente de ajo, una rama de perejil picada y unos granos de pimienta negra, se agrega un poco de agua y se echa sobre los calamares removiendo con la sal. Cuando están cocidos, se les añade la tinta.



25 langostinos.
Agua.
Una hoja de laurel.
Un casco de cebolla.
Sal.

Se pone a cocer abundante agua con la hoja de laurel, el casco de cebolla y la sal. Cuando está hirviendo, se añaden los langostinos y se dejan cocer a fuego vivo durante tres minutos.

Se dejan enfriar antes de servirlos sin pelar con salsa mayonesa o vinagreta.

El agua de cocer los langostinos o las gambas se puede usar para hacer una sopa de pescado o un arroz.

Langosta

1kg de langosta.
4 litros de agua.
Salsa mayonesa o vinagreta y sal.

Se ata la langosta con un cordoncillo para que no se abran las patas al cocerla y conserve una forma agradable a la hora de servirla en la mesa.

En una cazuela se pone agua abundante y sal, se añade la langosta y se deja cocer un cuarto de hora a fuego mediano. Antes de sacar la langosta es importante dejar enfriar el agua, después se desata y se deja escurrir.

Se pela separando la cabeza. La cola se abre por debajo y se saca la carne enterita, quitando la tirita negra.

Se parte en rodajitas y se sirve fría con salsa mayonesa o vinagreta.

Como cunde muy poco, podemos cocer rape, trocearlo y servirlo entremedias.



Angulas

1/2kg de angulas.
5 cucharadas de aceite de oliva.
2 dientes de ajo y una guindilla.

En una cazuela de barro se ponen el aceite de oliva, los dientes de ajo y una pizca de guindilla, se sofríen los ajos, se retira del fuego y, cuando el aceite está muy caliente, se añaden las angulas y se remueven con un tenedor de palo. Se tienen un momento en el fuego, se salan y se sirven inmediatamente muy calientes.

Almejas con arroz

2kg de almejas.
1 cebolla.
3 dientes de ajo y perejil.
1/2kg de arroz.
Unas hebras de azafrán.
Aceite, limón y sal.

Se dejan las almejas un rato en agua con sal para que suelten la arenilla y se lavan bien, quitando las que viniesen abiertas.

En una sartén con el aceite caliente se pone la cebolla picada en «juliana» y un par de dientes de ajo; cuando empieza a pocharse la cebolla, se añaden las almejas, el arroz y un machacado de bastante perejil muy picadito, un diente de ajo y unas hebras de azafrán. Se pone el doble de agua que de arroz. Se deja cocer unos veinte minutos desde que se abren las almejas. Se añade el zumo de un limón y se sirve.

Retirar las almejas que no se hayan abierto antes de servir.

Almejas a la marinera



2kg de almejas.
2 cebollas.
2 dientes de ajo.
5 o 6 granos de pimienta negra.
Unas ramas de perejil.

Se lavan bien, dejándolas un rato en agua con sal para que suelten la arenilla. En una sartén se pone el aceite con unas cebollas picadas en «juliana» y se van friendo despacito hasta que estén pochadas, entonces se añaden las almejas.

En un mortero se machacan 5 o 6 granos de pimienta negra, unas ramitas de perejil picadito y un diente de ajo. Cuando está machacado, se añade el zumo de un limón grande, un poquito de agua y la sal y se vuelca sobre la sartén cuando la cebolla esté pochada. Se dejan cocer tapadas para que suelten el jugo, hasta que se abran.

Hay quien añade un poquito de guindilla a la salsa.

Arroz con leche



1l de leche.
6 cucharadas de arroz.
5 cucharadas de azúcar.
Una cáscara de limón y canela.

En una cazuela se pone a hervir agua y, cuando está cociendo, se añade el arroz y se deja diez minutos; se retira y se lava con un colador.

Se pone en otro cazo la leche con una cáscara de limón y, cuando está hirviendo, se echa el arroz y se deja cocer otros veinte minutos; entonces se agrega el azúcar, se remueve, se deja que dé un hervor y se sirve con canela espolvoreada por encima.

Leche frita

1/2l de leche.
3 yemas de huevo.
2 cucharadas de «Maizena».
4 cucharadas de azúcar.
1 limón, canela y azucar glas.
Pan rallado.

Se reserva un poco de leche en una tacita y el resto se pone a hervir con la cáscara del limón y el azúcar durante cinco minutos.

Se baten bien las yemas y se añade la leche fría de la tacita y la «Maizena», removiendo bien todo para que no salgan grumos.

Sin dejar de remover se va agregando a la leche hirviendo, se cuece otros cinco minutos y se echa sobre una fuente plana y no muy profunda.

Cuando está fría, se corta en trocitos que se rebozan en harina y huevo y se fríen en abundante aceite caliente. Se espolvorea con azúcar glas y con canela en polvo y se sirve.

Flan



4 yemas.
2 claras.
1/2l de leche.
125g de azúcar.

Se baten bien los huevos con el azúcar y se va disolviendo con cuidado en la leche fría.

En un molde se ponen un par de cucharadas de azúcar con unas gotas de agua y se calienta en el fuego, dándole vueltas hasta que se dore sin llegar a quemarse el caramelo.

Se rellena el molde acaramelado con la mezcla anterior y se pone en horno mediano, o al baño María en la olla a presión de veinte minutos a media hora. Para saber si está hecho se pincha con una aguja de hacer punto hasta que salga seca.

Se deja enfriar y se desmolda antes de servirlo solo o con nata montada.

Flan salado

Se puede hacer con una cucharadita de sal en lugar del azúcar y, cortado en trocitos, sirve como tropezón en los consomés.

La tía Agapita echaba la cáscara de un limón rallada al cocer la leche y se pasaba el día cociendo flanes al baño María.

Natillas

5 yemas y 2 claras.
4 cucharadas de azúcar y 1/2l de leche.

Se baten las yemas con el azúcar y se añade la leche fría y unas cáscaras de limón. Se pone el recipiente al baño María y se va dando vueltas hacia el mismo lado hasta que están espesas. ¡Hay un punto de cocción!

Se dejan enfriar en tazas individuales con un bizcocho de soletilla o una galleta encima, con cuidado de que no se hunda. Se espolvorean con canela molida, las claras que sobran pueden subirse a punto de nieve y colocar unos "apóstoles" o montoncitos de merengue sobre las natillas antes de servirlas.

Se hacían en mi pueblo el día de la Virgen de la Vega. Mi madre estaba toda la mañana en la cocina y luego... ¡tocábamos a una cucharada!

Bizcocho

3 huevos.
1 cucharadita y media
de azúcar por cada huevo.
3 cucharadas de harina.
Un vaso de nata, mantequilla o aceite de oliva.
1 cucharadita de levadura.

Se mezcla la levadura con la harina, se baten en un bol los huevos y se añaden la nata y el azúcar. Cuando está bien batido, se agrega la harina con la levadura y se mezcla bien. Se coloca esta mezcla en un molde previamente engrasado con mantequilla y se mete al horno muy fuerte, al meter el bizcocho se baja a temperatura media y se hornea durante 45 minutos. Se deja enfriar y se desmolda enseguida.

Tarta

1 bizcocho como el de la receta anterior.
1 vaso de crema pastelera.
Media tableta de chocolate sin leche.
50g de mantequilla.
1 cucharadita de leche.
Mermelada.

Se parte el bizcocho en capas y se rellena una con crema pastelera, otra con mermelada al gusto y otra con una crema de chocolate que se hace calentando y batiendo en un cazo el chocolate, cortado en virutas, la mantequilla y unas gotas de leche.
Se espolvorea con azúcar glas y se adorna haciendo líneas cruzadas sobre el azúcar glas con un hierro o una aguja calientes.

Pestiños

Pasta de empanadillas.
Aceite, azúcar y miel.

Con el sobrante de las empanadillas se pueden freír unas tiras de la misma pasta y espolvorearlas con azúcar o cubiertos de miel.

Bartolillos

Con la misma pasta de las empanadillas se pueden hacer unos deliciosos bartolillos. Se rellenan de crema pastelera (véase receta), se fríen en abundante aceite caliente y se espolvorean de azúcar glas.

¡El confitero del metro los hacía buenísimos; siempre te compraba uno al venir a casa!

Buñuelos de viento



125g de harina.
70g de mantequilla.
1 cucharada de azúcar.
4 huevos y 1/4l de agua.
1/2 cucharada de levadura.
Azúcar glas, aceite y sal.

Se pone el agua a hervir con un poquito de sal, azúcar y mantequilla. Cuando hierve, se echa la harina de golpe con la levadura mezclada y se va removiendo muy bien hasta que la masa se separe de las paredes del cazo. Se añaden las yemas una a una y las claras a punto de nieve y se sigue removiendo la masa. Se forman con las manos enharinadas unas bolitas del tamaño de una nuez, que se fríen en aceite abundante y medianamente caliente. Se escurren, se cortan un poco con las tijeras y se rellenan de crema pastelera (véase receta).

También se pueden rellenar con cabello de ángel, crema de chocolate, etc., y es un dulce típico del 1 de noviembre que es el día de Todos los Santos.

Torrijas

Una barra de pan de torrijas.
1/2l de leche, 2 huevos.
Azúcar , canela, y aceite.

Se corta el pan en rodajas de un dedo de grueso aproximadamente. Se remojan un poco en leche, y luego en el huevo batido, y se fríen en aceite caliente y abundante, en el que se habrá frito antes una cáscara de limón. Con cuidado de no romperlas al darles la vuelta, cuando están doradas, se van retirando a una fuente honda y se espolvorean con azúcar.

Se cuece la leche con una ramita de canela y tres cucharadas de azúcar durante cinco minutos y se echa por encima de las torrijas.

También pueden servirse solas con azúcar, o remojadas en jerez dulce o almíbar.

Se toman en cualquier época del año, pero son típicas de la Semana Santa..

Chocolate a la taza



Una tableta de chocolate a la taza.
1 1/2 de leche.

El chocolate a la española es más espeso que el chocolate a la francesa y se hace en una jícara dejando hervir la leche con el chocolate derretido sin dejar de darle vueltas hasta que se espesa.

Churros

1/2kg de harina.
1/2l de agua.
Aceite y sal.

Se pone a hervir el agua con una pizca de sal y, cuando empieza a hervir, se añade toda la harina de una vez. Se remueve bien durante bastante tiempo hasta que la masa se desprende de las paredes del cazo. Se deja enfriar un poco y después se mete en la churrera dejando caer los churros sobre el aceite muy abundante y muy caliente, cortándolos con el dedo húmedo según lo largos que los queramos hacer (también podemos darles forma de lazo moviendo la churrera al tiempo que cae la masa sobre el aceite).

Cuando están dorados, se sacan y se espolvorean de azúcar.

Son el complemento ideal del chocolate a la taza..

Rosquillas



1 huevo (por cada huevo salen de 18 a 20 rosquillas).
3 cucharadas de aceite de oliva que se habrá frito previamente con una cáscara de limón.
3 cucharadas de azúcar.
Harina.
1 limón y anís.
1/2 cucharadita de bicarbonato.
Aceite de oliva para freír.

Se bate bien el huevo con el azúcar hasta que tenga una consistencia cremosa y se añade el aceite, ya frío; se sigue batiendo unos minutos y se agrega el zumo de un limón, una cucharadita de bicarbonato y un chorro de anís.

Se bate todo bien y se va añadiendo la harina poco a poco dándole vueltas muy bien hasta que la masa se pueda manejar con las manos enharinadas sin que se pegue (no tiene que quedar dura). Se forman unas bolitas y se agujerean con el dedo para dar forma a las rosquillas.

Con un cuchillo se abre una ranura toda alrededor y se van friendo en abundante aceite caliente en el que se habrá frito antes una cáscara de limón.
Se van moviendo y dando vueltas con un palillo de madera y, una vez fritas, se espolvorean con azúcar y se dejan enfriar.

Las hacemos en las celebraciones y cualquier tarde que nos reunimos a merendar.

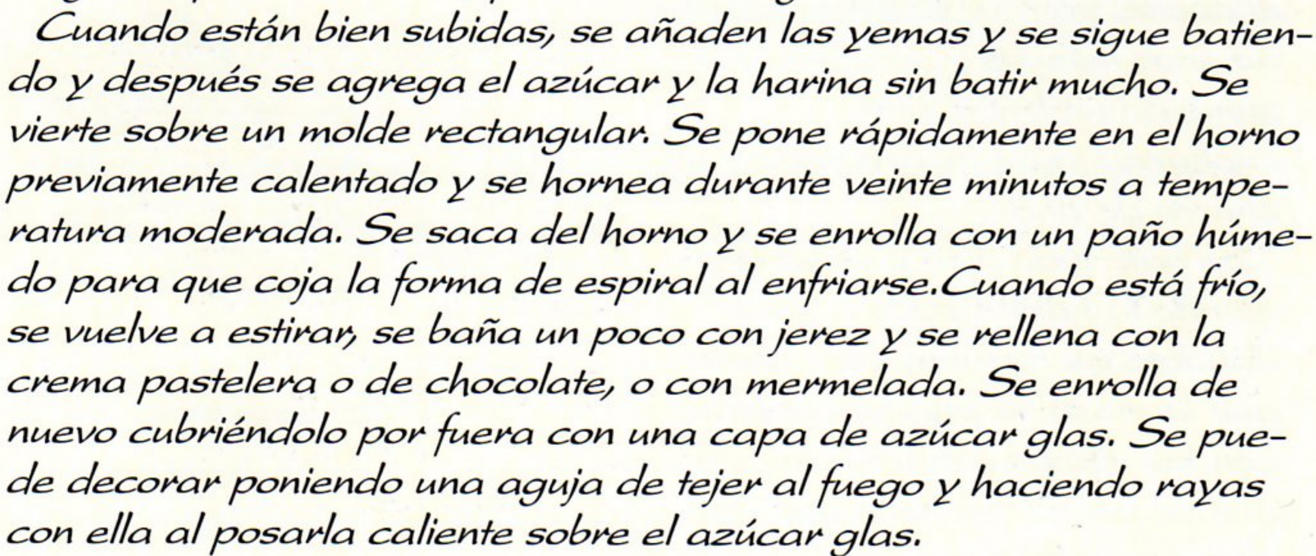
Brazo de gitano

5 huevos.
5 cucharadas de agua.
4 cucharadas de harina.
4 cucharadas de azúcar.
Mantequilla para engrasar el molde.
Papel de barba, limón y jerez.

Se prepara un molde engrasando las paredes con mantequilla y poniendo un papel de barba en el fondo.

Se separan las yemas de las claras y se baten éstas sin parar hasta que

tengan el punto de nieve, poniendo unas gotas de limón.


Cuando están bien subidas, se añaden las yemas y se sigue batiendo y después se agrega el azúcar y la harina sin batir mucho. Se vierte sobre un molde rectangular. Se pone rápidamente en el horno previamente calentado y se hornea durante veinte minutos a temperatura moderada. Se saca del horno y se enrolla con un paño húmedo para que coja la forma de espiral al enfriarse.Cuando está frío, se vuelve a estirar, se baña un poco con jerez y se rellena con la crema pastelera o de chocolate, o con mermelada. Se enrolla de nuevo cubriéndolo por fuera con una capa de azúcar glas. Se puede decorar poniendo una aguja de tejer al fuego y haciendo rayas con ella al posarla caliente sobre el azúcar glas.

Crema pastelera

1/2l de leche.
2 yemas.
4 cucharadas de azúcar.
2 cucharadas soperas de «Maizena» o harina de maíz.
1 cáscara de limón rallada.

Se hierve la leche durante cinco minutos con el azúcar y la ralladura de limón. En un bol se mezclan las yemas y la «Maizena» con un poco de leche fría que se habrá separado antes. Se va añadiendo a la leche hirviendo sin dejar de removerla con una cuchara de madera durante unos minutos. Se echa en un cacharro para que se enfríe sin dejar de remover. Se puede utilizar para rellenar tartas y pasteles.

Manzanas asadas



6 manzanas «reineta».
Un chorrito de jerez.
6 cucharadas de azúcar.

Se lavan bien y se les quita el corazón atravesando la manzana. Se ponen en una fuente lavadas y sin pelar, se rellenan con una cucharada de azúcar, un chorrito de jerez seco o dulce de Madeira y una pizca de mantequilla. Se echa un poco de agua en el fondo de la fuente y se espolvorean con azúcar para que se haga el almíbar. Se meten al horno fuerte durante quince minutos.

Peras al vino

4 peras grandes.
2 cucharadas de azúcar.
1 vaso de vino tinto.

Se pelan las peras sin quitarles «el rabito» y se ponen en una cazuela con el vino tinto y el azúcar hasta que estén cubiertas.

Se cuecen unos veinte minutos hasta que estén tiernas y se dejan enfriar. Se sirven frías con el almíbar.

En la Vega Laceña había un peral de invierno y mi abuela siempre las hacía de postre en navidad, con las castañas cocidas.

Dulce de membrillo

1kg de membrillos.

Azúcar.

Se pelan los membrillos, se lavan y se cortan en trozos, como las patatas. Se ponen a cocer cubriéndolos de agua y dejándolos hervir durante media hora. Se pasan haciendo un puré y se añade el mismo volumen de azúcar que se tenga de puré de membrillo. Se mezcla y se pone a cocer unos minutos. Se echa en un molde y se deja enfriar.

Membrillo y queso saben a beso.

Castañas cocidas

1/2kg de castañas.

Se ponen a cocer las castañas, sin pelar, en agua con unos granos de anís. Cuando se enfrían, se pelan y se puede hacer un glaseado con azúcar, cociendo 60g de azúcar por cada cucharada de agua y unas gotas de zumo de limón hirviéndolo hasta que se disuelva el azúcar y bañando las castañas cocidas y peladas con este caramelo claro.

Castañas asadas

Las castañas pueden asarse en una cazuela o una sartén con agujeros. Primero se les hace una incisión con el cuchillo y se van dando vueltas con la paleta en la sartén al fuego hasta que estén tiernas.

Macedonia

2kg de frutas variadas.

5 cucharadas de azúcar.

Zumo de dos naranjas.

Licor dulce.

Se pelan y se pican varias frutas diferentes: plátanos, naranjas, manzanas, piña o melocotón al natural o en almíbar y se añade azúcar y zumo de naranja. Se pone a enfriar en la nevera para servirla fría.

Puedes añadir unas guindas y un chorrito de licor dulce.



Pan

Por cada kilo de harina blanca habrá que añadir 600cc de agua, 4g de sal y 20g de levadura (40g si la harina es integral).

Se hace una masa fina y lisa con la harina, el agua, la sal y la levadura. Una vez amasada ésta se espera a que fermente (es más rápido en un lugar seco y dejando envuelta la masa en un paño). El tiempo de fermentación se puede comprobar cuando la masa aumenta el doble al hincharse y por el olor a alcohol . Una vez fermentada, se mete en horno fuerte. Cuando ya se haya dilatado la masa por el calor, y la miga sea porosa y ligera y la corteza dorada y quebradiza, estará listo.

Mi madre cocía una vez a la semana el pan y los guardaba en una artesa de madera entre paños de algodón y toda la casa se llenaba del rico olor del pan.